BRYAN ROBINSON, Ph.D.

The Art of Confident Living

Nghệ thuật Sống tự tin

10 bí quyết thực sự làm thay đổi cuộc đời bạn



First News

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU

Chúng ta tin rằng tất cả những gì mình tìm kiếm đều được phơi bày hết sức rõ ràng ở ngoài kia, nơi rất dễ tìm thấy, trong khi câu trả lời thật sự lại nằm ngay trong bản thân ta!

- Leo Buscaglia

Người ta thường cho rằng người chết không tồn tại cùng với người sống, nhưng thực ra là có đấy. Tôi biết rằng họ có tồn tại, bởi vì tôi là một trong số họ. Nhiều năm trước, trong trạng thái chết lặng về mặt tình cảm, tôi dửng dưng ngồi sụp xuống chỗ của mình trên máy bay. Khi cô tiếp viên hỏi tôi có muốn ăn gì không, tôi chỉ xua tay từ chối. Tôi đã sụt cân nhiều đến nỗi trông tôi giống hệt như một người tị nạn ở Dachau - một trại tập trung của Đức Quốc xã. Trong suốt thời gian bay, tôi chẳng thèm lo sợ liệu máy bay có bị rơi hay không. Chẳng có gì quan trọng đối với tôi vào lúc đó. Tôi đang trên đường đến đất nước Jamaica đầy nắng, nơi tôi sẽ có một tuần lễ nghỉ ngơi để thoát khỏi nỗi đau trong lòng sau khi cắt đứt mối quan hệ đã kéo dài suốt mười bốn năm trời.

Cuộc đời như vỡ vụn dưới chân tôi; và tôi chẳng thể làm gì được nữa cả. Tôi thậm chí chẳng quan tâm mình sống hay chết. Từ sâu thẳm lòng mình, tôi như đã chết rồi. Khi cố gắng định nghĩa về bản thân bằng những yếu tố bên ngoài – các mối quan hệ, sự nghiệp, vật chất..., tôi phát hiện ra mình chỉ còn là một chiếc vỏ rỗng. Khi tất cả những thứ ấy mất đi, bản thân tôi cũng không còn nữa, hay ít nhất là tôi đã nghĩ như thế.

Đoàn người đã chết về mặt cảm xúc đang đi giữa chúng ta. Họ chú tâm vào việc tìm kiếm người bạn đời phù hợp, thăng tiến, kiếm nhiều tiền hơn hoặc mua được một căn hộ để nghỉ mát. Có được những thứ ấy quả thật rất tuyệt, nhưng tất cả sẽ chẳng là gì cả nếu chúng không có được sự kết nối mạnh mẽ với chính bản thân mình. Vật chất tồn tại nhất thời. Rồi chúng sẽ bị gỉ sét, ăn mòn, mục rữa và

mất đi. Sở hữu nhiều của cải vật chất - nhà cửa, xe hơi hay tiền bạc - có thể mang lại sự trọng vọng nhất thời, nhưng tất cả rồi sẽ tan biến chỉ sau một thời gian ngắn. Bất luận cuộc đời có đưa đẩy ta đến vị trí cao hay thấp thì chính cuộc sống nội tâm mới là yếu tố giữ cho ta vững vàng giữa biển đời đầy thăng trầm và đưa ta tiến về phía trước.

Nếu không có đời sống nội tâm vững chắc và thăng bằng, thì khi vật chất mất đi, cuộc sống của ta cũng trở nên vô nghĩa. Ngược lại, nếu ta có được sức mạnh nội tại thì dù vật chất có tan biến, ta vẫn cảm thấy mình mạnh mẽ. Đó là nội dung của cuốn sách này: Đi tìm cái tôi tự tin bên trong mỗi người để chúng ta có thể sống một cuộc sống trọn vẹn bằng sức mạnh từ nội tâm.

"Nghệ thuật sống tự tin" là cuốn sách hướng dẫn thiết thực giúp bạn kết nối với sự tự tin bên trong con người mình, để đạt được niềm vui và sự thanh thản trong cuộc sống thường nhật. Mười bí quyết này sẽ giúp bạn sống hài hòa với bản thân và giải phóng bạn khỏi quá khứ. Chúng mang đến cho bạn cách để đạt được một cuộc sống trọn vẹn và mãn nguyện ngay trong hiện tại, bất kể điều gì đã xảy ra trong quá khứ. Khi ứng dụng mười bí quyết này, bạn sẽ có được lòng tự tin và sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của mình.

Mười bí quyết này có thể giúp bạn đạt được những điều sau:

• Có được công việc mà bạn hằng mơ ước

• Tìm thấy được người bạn đời mà bạn luôn kiếm tìm

• Tăng cường hệ miễn dịch và sức khỏe của bản thân

• Đạt được những mục tiêu đề ra trong cuộc sống

• Giảm thiểu áp lực công việc và tình trạng kiệt sức

• Tránh được các thói quen và cách ứng xử không tốt

• Cải thiện thành tích trong những môn thể thao bạn đang chơi

• Có được một lối sống khỏe mạnh, hạnh phúc và kéo dài tuổi thọ

- Cảm thấy dễ chịu và vui vẻ trong mọi hoàn cảnh
- Được mọi người yêu mến, ngưỡng mộ
- Giảm thiểu lo lắng khi đối mặt với những thử thách
- Luôn tràn đầy sinh lực và niềm vui trong cuộc sống

Để viết cuốn sách này, tôi đã sử dụng những kinh nghiệm cá nhân, kinh nghiệm lâm sàng cùng kết quả của các cuộc nghiên cứu mà tôi đã tiến hành trong suốt hai mươi năm cũng như phát hiện của các chuyên gia hàng đầu thế giới. Bạn hãy sàng lọc các ý tưởng bằng nhận thức riêng và sử dụng chúng cho hành trình sống của mình. Cuốn sách này sẽ giúp bạn phát triển một thế giới nội tâm vững chắc, mạnh mẽ đồng thời vượt qua mọi thử thách của cuộc đời bằng sự tự tin vốn dĩ đã tồn tại trong chính con người mình.

- *Tiến sĩ* **Bryan Robinson**

NHỮNG TRỞ NGẠI CẦN VƯỢT QUA ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG TỰ TIN

Có điều nào kể ra dưới đây đúng với hoàn cảnh của bạn không? Nếu có thì đó là những trở ngại bạn cần phải vượt qua nếu muốn có được cuộc sống tự tin.

- Bạn có tự dằn vặt về những điều mà đáng ra bạn "nên" làm?
- Bạn có đấu tranh với bản thân để giữ cho mọi việc đừng thay đổi?
- Bạn chỉ hành động khi gặp khó khăn hay luôn nhanh nhạy phản ứng với cuộc sống?
- Bạn có cho rằng mình là một nạn nhân của hoàn cảnh?
- Bạn có thường giữ những nỗi oán giận trong lòng?
- Bạn có nhận thấy mình thường mong chờ những điều tồi tệ nhất, hoặc luôn lo lắng rằng điều không hay sẽ xảy đến?
- Bạn có để nỗi sợ hãi chi phối cuộc đời mình?
- Bạn có hay nghĩ *"Điều gì sẽ xảy ra nếu...?"* thay vì *"Điều gì đang diễn ra?"*.
- Bạn có cảm thấy mình là người không xứng đáng?
- Bạn có phải là người luôn cố làm vừa lòng người khác?
- Bạn có phớt lờ bản thân mình vì người khác?
- Bạn có tìm kiếm bên ngoài con người mình những điều làm cho bạn hạnh phúc?

- Bạn có từng trốn chạy khó khăn?

CHƯƠNG 1 MƯỜI BÍ QUYẾT

Hãy có trách nhiệm với cuộc sống của chính mình.

Đừng tìm nhà lãnh đạo ở bên ngoài bản thân.

- Ngạn ngữ của thổ dân Hopi

Sống từ nội tâm hướng ra bên ngoài

Ai cũng muốn có một cuộc sống tự tin, viên mãn. Vậy thì tại sao lại có quá nhiều người khốn khổ luôn kiếm tìm cuộc sống ấy nhưng chẳng bao giờ thành công? Nguyên nhân chính là do chúng ta đã bị mắc kẹt ở cuộc sống bên ngoài và không còn nhận biết mình là ai từ sâu thẳm bên trong. Nếu sự tự tin hoặc thiếu tự tin là do yếu tố nội tại tạo nên, thì liệu có phải ta nên bắt đầu tìm kiếm nó từ bên trong?

Amy, 22 tuổi, làm việc cho một công ty máy tính ở New York. Cô chán ngán và mỏi mệt với những chuyện lặp đi lặp lại mỗi sáng: nhịp sống vội vã, giờ cao điểm và nạn kẹt xe. Cô có ít bạn và nhìn chung là cô cảm thấy không hạnh phúc với cuộc sống của mình. Cuối cùng, với sự động viên của mẹ, Amy quyết định chuyển đến California để "tìm lại chính mình". Sau vài tháng, Amy nhận ra: *"Los Angeles không giống như những gì người ta vẫn thường nói về nó"*. Thế là Amy lại quyết định chuyển đến thành phố Seattle, nơi cô phải đối diện với sự thật rằng nỗi buồn của cô nằm ngay trong chính bản thân cô – và đó mới là nơi cô cần chú tâm đến.

Đáng tiếc là sự thay đổi về không gian không thể giúp chúng ta tìm lại chính mình. Cái tôi của chúng ta không đứng đợi ở một góc đường xa xôi nào đó để ta kiếm tìm. Chúng ta chỉ đơn giản đóng gói các thói quen cũ và mang chúng theo như mang hành lý, bất kể ta đi đâu. Mặc cho cuộc sống xung quanh thay đổi, ta vẫn cứ hành xử theo cách cũ. Nếu mỗi sáng ta thức dậy với thái độ tích cực, lạc quan ở Detroit thì ta cũng sẽ thấy tích cực và lạc quan khi thức dậy ở vùng Địa Trung Hải. Nếu ta thức dậy với tâm trạng lo âu, bi quan ở Buffalo thì ta cũng sẽ cảm thấy như thế ở Nam Thái Bình Dương. Không phải

lúc nào cỏ ở nơi khác cũng xanh tươi hơn.

Những người cảm thấy mình chưa toàn vẹn và trống trải thường tìm cách sửa đổi những thói quen xấu hoặc lấp đầy khoảng trống trong lòng mình từ bên ngoài. Chẳng hạn như trường hợp của Mario, một bác sĩ cảm thấy mình không có quyền sống nếu không làm việc. Nhập viện vì bị suy sụp tinh thần, Mario đã được tham dự chương trình điều trị bảy mươi giờ nhưng vẫn chưa thể bình phục. Nhu cầu được thừa nhận cũng như khát khao của anh về sự tôn vinh, quyền lực và tầm quan trọng của bản thân đã không được thỏa mãn. Thói tham công tiếc việc đã nuốt chửng anh và khiến anh không đủ sức chống cự với chứng suy sụp đang ngày càng thắng thế.

Trường hợp của Lynn cũng là một ví dụ điển hình. Một lần, Lynn nói với tôi: *"Lòng tự tin của tôi được xác định bởi những gì tôi đã làm; và điều đó tạo nên nét riêng của tôi. Tôi đánh đồng năng lực và giá trị bản thân với những gì mình gặt hái được. Nếu tôi chẳng đạt được gì thì có nghĩa là tôi chẳng có năng lực và cũng chẳng có chút giá trị nào. Điều đó cũng giống như việc tôi là ai phụ thuộc vào việc tôi có khả năng gặt hái thành công hay không, chứ không phụ thuộc vào việc tôi là một người tốt hay những giá trị tốt đẹp mà tôi có được. Điều này nghe có vẻ kỳ quặc, nhưng đó đúng là tình trạng của tôi".*

Giống như Mario và Lynn, nhiều người trong chúng ta tìm kiếm sự tự tin thông qua cảm giác được tôn vinh, cho dù bản thân bị quá tải trước những dự án, thời hạn và nhiều công việc bận rộn khác. Cũng không ít người dùng rượu, các mối quan hệ không lành mạnh, thức ăn không tốt cho sức khỏe, hoặc tài sản vật chất để tạo nên sự tự tin cho mình. Chúng ta trở thành nô lệ của thói hám danh, quyền lực, sự giàu có và những thành tựu về vật chất vì nghĩ rằng chúng là giải pháp cho những vấn đề của mình. Chúng ta điên cuồng tìm kiếm mục tiêu của mình thông qua công việc, các mối quan hệ, chất kích thích, xe hơi và những ngôi nhà to. Chúng ta nghĩ rằng sự nghiệp của ta, con cái ta, những thú tiêu khiển, hay Tiến sĩ Phil[(1)], hoặc Oprah[(2)]... sẽ cho ta câu trả lời. Chúng ta sắp xếp lại nội thất, thay đổi công việc, ly hôn rồi tái hôn, thiết lập các mối quan hệ bằng hữu, mua một chiếc tủ áo mới, thay đổi màu tóc, xây một ngôi nhà, sinh con đẻ cái... - tất cả đều là nỗ lực nhằm hướng đến một cuộc sống tự tin.

Nhà lãnh đạo người Israel – Golda Meir, đã có lần quan sát và

nhận xét: *"Khi đi làm, bạn hay nghĩ về bọn trẻ ở nhà. Đến khi về nhà, bạn lại nghĩ đến mớ công việc chưa hoàn thành ở công ty. Sự đấu tranh ấy diễn ra bên trong con người bạn. Trái tim bạn bị chiếm chỗ".* Tuy nhiên, việc sắp xếp lại cuộc sống bên ngoài không thể mang đến cho ta điều ta tìm kiếm bởi việc cần làm nằm ở bên trong.

Đức Đạt Lai Đạt Ma đã so sánh hai hoàn cảnh sống để chứng minh rằng hạnh phúc được quyết định bởi trạng thái tinh thần hơn là bởi các sự kiện bên ngoài. Trường hợp đầu tiên là một phụ nữ bất ngờ nhận được một khoản tiền lãi lớn từ việc đầu tư kinh doanh hiệu quả. Thế là cô quyết định nghỉ hưu khi tuổi đời còn trẻ. Nhưng chỉ sau một thời gian ngắn, cuộc sống của cô trở lại bình thường và người phụ nữ ấy nói rằng cô chẳng hạnh phúc hơn so với trước đây.

Trái ngược với câu chuyện trên là trường hợp của một thanh niên bị nhiễm HIV. Chàng trai này đã mất một năm trời mới vượt qua cú sốc và lấy lại niềm tin. Tuy nhiên, bằng cách nắm bắt cơ hội khám phá tâm hồn mình, cuộc đời anh đã chuyển hướng tích cực hơn. Anh biết trân trọng cuộc sống, sống hết mình cho hiện tại và cảm thấy hạnh phúc hơn so với trước lúc biết mình bị bệnh.

Các nhà khoa học và các nhà tâm linh học hiếm khi đồng ý với nhau, nhưng họ đều cùng cho rằng vật chất không thể mua được sự tự tin. Chẳng hạn, các cuộc nghiên cứu về hạnh phúc đã cho thấy sự giàu sang, vật chất, tuổi tác, sắc đẹp và những yếu tố bên ngoài không thể làm cho người ta hạnh phúc hơn hay tự tin hơn, mặc dù có nhiều người vẫn cho rằng chúng có thể. Những người có thân hình hấp dẫn không hẳn hạnh phúc hơn những người khuyết tật. Hạnh phúc và sự tự tin không phải là sản phẩm phụ của hoàn cảnh sống, mà chúng chính là sản phẩm của trạng thái tinh thần – cách chúng ta trải nghiệm cuộc sống của mình.

Những của cải vật chất mà chúng ta thường tự hào: một căn nhà mới, chiếc xe hơi đắt tiền, một tài khoản lớn trong ngân hàng, v.v. có thể mang đến cho ta danh vọng nhất thời, nhưng chúng sẽ tiêu tan chỉ sau một thời gian ngắn. Bi kịch cuộc sống hay những mất mát đau thương có thể làm chúng ta suy sụp trong một thời gian, nhưng rồi dần dần, tâm trạng của ta cũng sẽ trở lại bình thường. Bất luận là ở đỉnh cao danh vọng hay tận đáy sâu của sự tuyệt vọng, hầu hết chúng ta rồi sẽ quay về với giới hạn hạnh phúc của mình. Vậy khi đó, điều gì sẽ quyết định mức độ hạnh phúc của ta? Câu trả lời chính là những

điều kiện nội tại; chính chúng sẽ giúp ta vững bước giữa những thăng trầm của cuộc đời và vượt qua quãng đường dài phía trước. Khi điều không may xảy đến, chàng thanh niên bị nhiễm HIV đã không chấp nhận để mình trở thành nạn nhân của căn bệnh. Trái lại, anh đã biến điều đó thành cơ hội để sống một cuộc đời thật tích cực, thay vì thụ động chờ đợi những gì mà cuộc sống ban phát cho.

Sống hết mình

Rất nhiều người trong chúng ta đang sống thu mình lại; và bởi không nhận biết được môi trường sống xung quanh nên ta không nhận ra rằng có thể mình đang tự hủy hoại lòng tự tin của bản thân. Tôi đã trải qua phần lớn cuộc đời với ý nghĩ mình là nạn nhân từ sự giáo dưỡng lệch lạc của gia đình. Nhận định sai lầm này như những thanh chắn cài ngang chiếc lồng giam hãm tôi với ý nghĩ: *"Mình chẳng có quyền quyết định cuộc đời mình"*. Tôi chẳng hay biết gì về điều đó, nhưng sự giam hãm về tinh thần này đã giới hạn tôi trong một cuộc sống câm lặng tuyệt vọng, thay vì sống tự do viên mãn. Ở tuổi thanh niên, cái vòng luẩn quẩn của sự bất hạnh ấy vẫn tiếp diễn, như thể người cha nghiện rượu của tôi (ông đã qua đời cách đây 5 năm) vẫn còn tiếp tục chi phối cuộc đời tôi vậy.

Khi bắt đầu tự giải phóng bản thân bằng cách áp dụng mười bí quyết của sự tự tin, tôi đã không còn thấy mình là nạn nhân tuyệt vọng của hoàn cảnh nữa. Khi ấy, tôi đã học cách ưu tiên cho cuộc sống nội tại, để tự do chọn lựa và thấy được rằng tôi hoàn toàn có thể chịu trách nhiệm đối với điều kiện sống của mình. Với quyết tâm trở thành một người sống sót chứ không phải một nạn nhân, tôi đã từ bỏ những điều nằm ngoài tầm kiểm soát cũng như những gì mình không muốn để dành chỗ cho những điều mình thật sự mong muốn. Cuộc đời tôi đã thay đổi từ trong ra ngoài và từ ngoài vào trong nhờ ứng dụng mười bí quyết này:

MƯỜI BÍ QUYẾT SỐNG TỰ TIN

1. **Phân tách:** Tách biệt cái tôi tự tin ra khỏi bản ngã của mình.

2. **Sử dụng năng lực tri giác:** Giải phóng bản thân khỏi những ảo giác của quá khứ làm che lấp đi bản chất thật sự của bạn.

3. **Lựa chọn:** Ghi nhớ rằng bạn có quyền lựa chọn trong từng khoảnh khắc, bất kể hoàn cảnh có khó khăn đến mức nào.

4. **Lạc quan:** Nhìn nhận vấn đề một cách tích cực, ngay cả khi bạn đang ở trong hoàn cảnh nghiệt ngã nhất.

5. **Tăng cường sức mạnh:** Nghĩ về bản thân như một người tự chủ chứ không phải là một nạn nhân; và sẵn sàng nhận lãnh trách nhiệm với số phận của mình.

6. **Ứng xử hài hòa:** Nhượng bộ những việc nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và tận dụng chúng theo cách tốt nhất.

7. **Tư duy mở:** Thực hành lối tư duy mở trước hoàn cảnh mới.

8. **Nguyên lý Khoảng chân không:** Loại bỏ những điều bạn không muốn để tập trung vào những điều bạn thật sự mong muốn.

9. **Nguyên lý Lực hút nam châm:** Cuốn hút mọi người và mọi việc nhằm phản ánh sự tự tin của bạn về bản thân.

10. **Nguyên lý Chiếc Boomerang**: Lòng tự tin được phản chiếu từ trong nội tâm sẽ quay trở lại với cuộc đời bạn, ở dạng này hay dạng khác.

Sam, người đã 4 năm chung sống với căn bệnh ung thư phổi, quyết định rằng từ nay, anh không cần biết mình còn sống được thêm bao nhiêu ngày nữa nhưng sẽ sống một cuộc đời thật sự có ý nghĩa. Và quả thực, anh đã làm đúng như thế. Anh không còn kìm nén bản thân trong bất cứ việc gì. Anh sống hết mình với cảm xúc, ôm siết những người anh yêu mến đồng thời tạo dựng các mối quan hệ khăng khít. Anh bắt đầu ăn mặc theo ý thích, tự do diễn đạt quan điểm của mình đồng thời luôn vững tin vào nó dẫu người khác có phản bác.

Những người xung quanh tỏ ra hết sức nể phục trước sự thay đổi này của anh.

Bạn có thể học cách sống tự tin từ những người đã từng đối mặt với các sự kiện nghiêm trọng trong quá khứ hay hiện tại, chẳng hạn như tổn thương tâm lý, bệnh nan y, mất đi người thân hay vừa bị mất việc. Khi những rủi ro này đổ ập xuống đời ta, cuộc sống của ta sẽ chẳng còn chỗ cho những lý thuyết suông. Khi ấy, ta buộc phải đối diện với thực tế rằng ta không thể tiếp tục để cho hoàn cảnh quyết định cuộc đời mình nữa đồng thời phải thay đổi nền tảng niềm tin của mình để có được một cuộc sống từ nội tâm hướng ra bên ngoài. Tuy nhiên, thực tế thì không phải chúng ta chờ đợi một biến cố xảy đến với mình mới có thể tạo ra một cuộc sống tự tin. Chúng ta có thể có được nó ngay bây giờ mà không cần phải vội vã. Chúng ta chẳng có được sự đảm bảo nào ở tương lai, nhưng ta có thể sống một cuộc sống tự tin ngay từ bây giờ.

Mười bí quyết này sẽ mang đến cho bạn một góc nhìn từ bên ngoài để bạn có thể hình dung rõ môi trường bạn đang sống - để bạn nhìn nhận lại cuộc đời mình một cách rõ ràng và khách quan hơn. Đây cũng là điều Teilhard de Chardin[3] đã nói: *"Không gì bằng một đôi mắt hoàn hảo trong một thế giới có nhiều điều để khám phá"*.

Mười bí quyết này sẽ giúp ta nhận biết được điểm mạnh cũng như điểm yếu của bản thân, để có thể kêu gọi sự giúp đỡ hoặc thừa nhận sai lầm của mình mà không cảm thấy xấu hổ hay tự ti. Chúng giúp ta tự tin đấu tranh bảo vệ quan điểm của mình thay vì trông chờ vào sự đồng thuận của người khác. Chúng sẽ giải thoát ta khỏi những hoài nghi về bản thân và tăng cường niềm tin vào chính mình - niềm tin rằng ta có thể tạo ra và hoàn thành mọi việc một cách tốt đẹp. Ngoài ra, chúng cũng giải thoát ta khỏi sự giam cầm mà ta đã tạo ra bằng những ảo tưởng tiêu cực về bản thân, giúp ta sống hết mình với những điều ưu tiên được sắp xếp lại từ trong ra ngoài. Khi sống tự tin, bạn sẽ loại bỏ những điều bạn không muốn để tạo ra một điều kiện sống tích cực hơn - nơi bạn cảm thấy hào hứng nhận lãnh trách nhiệm thay vì cảm thấy bị ép uổng, hành hạ. Bạn thể hiện lòng tự tin của mình thông qua ý nghĩ, cảm xúc và hành động. Mười bí quyết này được xây dựng tuần tự dựa vào nhau theo hệ thống bậc thang; và bạn chẳng cần phải tìm kiếm chúng bởi chúng đã hiện diện ở bên trong bạn.

Nền tảng khoa học của mười bí quyết

Không một ai có đầu óc tỉnh táo lại dám nhảy qua khe núi Grand Canyon[(4)] bởi tất cả đều biết rằng theo nguyên lý về trọng lực, ta sẽ chỉ rơi xuống chứ không thể bay lên được. Thế nhưng, mỗi ngày, rất nhiều người trong chúng ta vẫn thường nhảy xuống *"vách đá"* trong cuộc sống riêng của mình. Chúng ta không hiểu được tại sao cuộc sống của mình lại trở nên bất ổn. Ta tiếp tục giữ các mối quan hệ không lành mạnh khiến mình bị tổn thương. Ta tìm đến cùng một người để nhận lãnh cùng một sự phản bác từ họ. Ta tiếp tục giải quyết vấn đề theo cách cũ mà ta biết rõ nó chẳng hề hiệu quả. Ta cố chống lại sự thay đổi và bấu víu lấy những gì quen thuộc với mình. Ta sống cho quá khứ hoặc tương lai chứ không vì hiện tại. Ta đề ra những mục tiêu phi thực tế để không ngừng buộc tội bản thân mình. Danh sách này hãy còn dài. Nhưng mười bí quyết này sẽ giúp bạn thay đổi những phương diện bất ổn trong cuộc sống.

Nếu một ai đó cầm quả táo và thả ra, bạn sẽ đoán ngay rằng quả táo sẽ rơi xuống đất. Dự đoán của bạn một phần dựa vào kinh nghiệm của bản thân và một phần dựa vào hiểu biết về lực hút của trái đất. Isaac Newton đã khám phá ra lực hút của trái đất khi ông đang ngồi dưới gốc cây táo. Khi nhìn thấy quả táo rơi xuống bên cạnh, ông muốn biết nguyên nhân nào dẫn đến tình trạng trên. Từ sự việc đơn giản này, Newton đã phát triển nó thành định luật về lực hấp dẫn để giải thích sự tương tác giữa địa cầu và các hành tinh, mặt trăng, mặt trời và các ngôi sao.

Chúng ta tuân theo quy luật lực hút trái đất bởi ta không muốn gặp rắc rối. Chúng ta không chạm vào cái quai nồi kim loại đang nóng bởi ta biết quy luật vật lý về sự dẫn nhiệt của kim loại. Chúng ta cũng không dám chạm vào dây điện hở bởi biết rõ việc đó có thể dẫn đến chết người. Chúng ta biết những nguyên lý này đúng nên phải tuân thủ theo.

Trên thực tế, có những nguyên lý tương tự chi phối suy nghĩ, cảm xúc, hành động, các mối quan hệ và chất lượng cuộc sống của ta. Nhưng vì các nguyên lý này không tuyệt đối chính xác như các quy luật vật lý nên chúng ta thường bỏ qua chúng. Ta cứ liên tục tái phạm cùng một sai lầm và đặt bản thân mình vào những tình cảnh bế tắc khiến ta bị vỡ mộng và mất tự tin.

Trong mười năm trở lại đây, khoa học đã ghi nhận nhiều quan niệm vốn đã tồn tại từ rất lâu: não có khuynh hướng chữa lành các vết thương lòng; việc thiền định và tinh thần lạc quan giúp con người sống thọ hơn; người lạc quan sẽ thăng tiến nhanh và dễ dàng hơn; những lời cầu nguyện được linh nghiệm; chúng ta thấy được những điều mình trông đợi; và việc ngắm cảnh thiên nhiên qua khung cửa sổ bệnh viện sẽ giúp bệnh nhân vừa trải qua phẫu thuật hồi phục nhanh hơn so với việc dùng thuốc. Các nhà khoa học tại *Viện nghiên cứu quốc gia về sức khỏe tâm thần* cho biết bộ não có khả năng thay đổi hệ thống các đường truyền xung điện, đồng thời phát triển các dây thần kinh mới thông qua việc thực hiện thường xuyên và liên tục các bài tập đặc biệt. Nói cách khác, bạn có khả năng thay đổi tư duy của mình bằng cách đổi mới cách thức tư duy. Sau đó, việc này sẽ định hình lại các tế bào thần kinh của bạn và làm thay đổi cách hoạt động của não bộ. Trong cuốn *"The Art of Happiness"* (Nghệ thuật sống Hạnh phúc), Đạt Lai Đạt Ma và Howard Cutler[(5)] đã giải thích ngụ ý về khả năng thay đổi mạng lưới các dây thần kinh của não bộ như sau:

> *"Nó (khả năng này) cũng là nền tảng của ý tưởng rằng sự chuyển hóa nội tại bắt đầu bằng việc học hỏi (tiếp nhận cái mới) và rèn luyện nhằm dần dần thay thế "môi trường tiêu cực" (tương ứng với các khuôn mẫu kích thích tế bào thần kinh tính cách của ta ở hiện tại) bằng "môi trường tích cực" (hình thành những mạch thần kinh mới)".*

Tóm lại, các nhà khoa học cho rằng bạn có thể tự tin hơn bằng cách thay đổi cách sử dụng trí não của mình. Một trong những cách hiệu quả nhất chính là thiền định. Phương pháp này giúp tâm trí bạn trở về với trạng thái tĩnh lặng và nhờ đó, bạn có thể biết được điều gì đang tồn tại trong tâm trí mình. Sự tĩnh lặng này sẽ giúp bạn nhìn thấu được bản thân, khôi phục lại sự cân bằng và từ đó hòa hợp hơn với cuộc sống. Nhịp tim và sóng điện não sẽ chậm lại khi bạn thiền định. Điều này cũng có tác dụng rất tích cực đối với hệ miễn dịch cũng như các hóa chất trong cơ thể, trong đó có một số hoóc-môn có khả năng kéo dài sự sống. Các nhà khoa học cho biết những người có thói quen thiền định mỗi ngày thường ít gặp vấn đề về sức khỏe hơn và sống lâu hơn so với những người khác. Nói cách khác, các nhà khoa học đề cao việc tìm về bên trong tâm hồn và kết nối với cái tôi đầy tự tin của mỗi người.

Khoa học cũng khẳng định rằng những người sống tự tin không chỉ sống lâu hơn mà còn hạnh phúc và ít tật xấu hơn. Họ biết rõ mình là ai và mục đích sống của mình là gì. Một cô gái đầy tự tin đã nói rằng lòng trắc ẩn đối với người khác là điều quý giá nhất mà cô từng có. Trên thực tế, những người có lòng trắc ẩn thường có óc quan sát tốt, sống thanh thản hơn, ít suy sụp và tự tin vào bản thân hơn. Có lẽ khoa học đã mang đến cho chúng ta một ý nghĩa mới trọn vẹn về câu châm ngôn: *"Cho bao giờ cũng tốt hơn là nhận"*.

Trong cuốn sách *"The Tao of Physics"* (Vật lý học Đạo Lão), nhà vật lý học Fritjof Capra đã mô tả sự đồng nhất giữa các chuẩn mực đạo đức phương Đông và vật lý học hiện đại như sau:

> *"Tôi đã ngồi trên bãi biển vào một buổi chiều tà, ngắm từng đợt sóng cuộn bờ và cảm nhận nhịp điệu hơi thở của mình, rồi tôi bất chợt nhận ra mình đang đắm chìm trong vũ điệu của vũ trụ bao la. Là một nhà vật lý học, tôi biết rằng cát, đá, nước và không khí xung quanh tôi được tạo thành bởi sự dịch chuyển không ngừng của các phân tử và nguyên tử; rằng các phân tử và nguyên tử này bao gồm các hạt nhỏ tương tác với nhau bằng cách hình thành và phá hủy những hạt khác. Tôi cũng biết rằng bầu khí quyển của trái đất đang liên tục bị oanh tạc bởi "các tia sáng ngoài vũ trụ", các hạt năng lượng cường độ cao trải qua nhiều sự va đập khi đi xuyên qua các tầng không khí. Những điều này rất quen thuộc với tôi khi tôi thực hiện những nghiên cứu về vật lý năng lượng cường độ cao. Nhưng cho đến thời điểm đó, tôi chỉ mới biết về nó thông qua các bản vẽ minh họa, biểu đồ và các lý thuyết toán học. Khi tôi ngồi trên bãi biển đó, những kinh nghiệm trước đây của tôi đã đi vào thực tế; tôi đã thấy những dòng thác năng lượng đang đổ xuống từ ngoài không gian, trong đó những hạt nhỏ liên tục được tạo thành và phá hủy theo một giai điệu nhịp nhàng; tôi đã thấy các nguyên tử, nguyên tố ấy và cả các nguyên tử trong người tôi cũng cùng tham gia vào vũ điệu năng lượng của vũ trụ. Tôi đã cảm nhận được giai điệu ấy; tôi đã lắng nghe âm thanh của nó và tôi biết rằng đấy là vũ điệu của thần Shiva, chúa tể của các vũ công, được những người theo đạo Hindu thờ phụng".*

Với cùng một cách thức, mười bí quyết này tương ứng với các

quy luật vật lý. Các nhà khoa học ủng hộ ý tưởng rằng cuộc sống hạnh phúc, thành đạt bên ngoài được tạo thành bởi các yếu tố bên trong, bởi sự tự tin ở mỗi người. Khi bạn hiểu và áp dụng mười bí quyết này, cũng giống như khi bạn tuân theo các quy luật vật lý, bạn sẽ nhận ra hiệu quả của chúng.

Và khi bạn nhận thấy được điều đó, bạn sẽ tự tin thay đổi cuộc đời mình. Sự tự tin đó sẽ tăng cường sức mạnh, giúp bạn sẵn sàng để cho cái tôi tự tin dẫn dắt cuộc đời mình.

BẠN CÓ ĐANG SỐNG VỚI LÒNG TỰ TIN?

Bạn đang sống hết mình hay thu mình lại với cuộc sống? Bạn có phải là người luôn cố gắng làm hài lòng người khác? Bạn có tự vấn bản thân? Bạn có bị mất phương hướng hay nhụt chí trước áp lực? Bạn có bị chi phối bởi cụm từ: *"Lẽ ra mình nên ...."* hoặc *"Điều gì sẽ xảy ra nếu ..."* và những cụm từ tiêu cực khác? Bạn có đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân và sống cho người khác chứ không phải cho mình? Nếu tất cả câu trả lời của bạn đều là *"Có"* thì có lẽ lòng tự tin đã không được thể hiện trong cuộc sống của bạn. Để biết chính xác hơn, bạn hãy trả lời những câu hỏi sau đây:

1. Bạn có tìm kiếm sự đồng thuận từ người khác bằng cách cố làm vui lòng họ?
2. Bạn có hà khắc với bản thân mình?
3. Bạn có chống lại sự thay đổi?
4. Bạn có muốn bán lại cuộc đời mình cho người khác?
5. Bạn có dành nhiều thời gian để buồn bực và giận dữ trước những việc nằm ngoài khả năng kiểm soát của mình?
6. Bạn có sợ kết thân với người khác?
7. Bạn có bị mất phương hướng hay nhụt chí trước áp lực?

8. Bạn có cảm thấy mình chưa được toàn diện và cần hợp tác với một ai khác?

9. Bạn có thường đặt nhu cầu của mình sau nhu cầu của người khác?

10. Bạn có tự vấn về khả năng làm việc của mình?

11. Bạn có cảm thấy mình xứng đáng với tình yêu thương của những người xung quanh?

12. Bạn có tin rằng mình có thể xoay chuyển tình thế từ xấu sang tốt trong đa số trường hợp?

13. Bạn có nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực trong hầu hết tình huống?

14. Bạn có cảm thấy hài lòng với cuộc sống và những người xung quanh mình?

15. Bạn có sẵn sàng tiếp nhận quan điểm mới và cách thức làm việc mới?

16. Bạn có kỳ vọng điều tốt đẹp nhất trong hầu hết các tình huống?

17. Bạn có tin tưởng vào bản thân?

18. Bạn có khuynh hướng tự ngợi khen và cổ vũ bản thân?

19. Bạn có dễ dàng bày tỏ cảm xúc thật của mình?

20. Bạn có sẵn sàng tiếp thu cái mới?

Thang tính điểm: Hãy khởi đầu với 60 điểm. Trừ đi 2 điểm cho mỗi câu trả lời “Có” từ câu 1 đến câu 10 và cộng thêm vào 2 điểm cho mỗi câu trả lời “Không” từ câu 1 đến câu 10. Trừ đi 2 điểm cho mỗi câu trả lời “Không” từ câu 11 đến câu 20 và cộng thêm vào 2 điểm cho mỗi câu trả lời “Có” từ câu 11 đến câu 20.

THANG ĐÁNH GIÁ VỀ LÒNG TỰ TIN CỦA BẠN:

Thang điểm	Xếp hạng	Diễn giải
Dưới 60 điểm	F	Thấp: Sự tự tin của bạn vẫn đang ở trong trạng thái ngủ đông và bạn đang sống thu mình lại.
60 - 69 điểm	D	Dưới trung bình
70 - 79 điểm	C	Trung bình
80 - 89 điểm	B	Tốt
90 - 100 điểm	A	Xuất sắc: Bạn đang sống với cái tôi đầy tự tin dẫn dắt cuộc đời mình

Bất luận bạn đạt được điểm thấp hay cao, đừng thất vọng! Các chương tiếp theo sẽ mang đến cho bạn những bài thực hành xây dựng lòng tự tin hết sức thiết thực và hiệu quả. Chúng sẽ chỉ cho bạn thấy rằng cuộc sống tươi đẹp hơn đang ở rất gần bạn. Khi bạn bắt đầu sống một cuộc sống đầy tự tin, có thể bề ngoài bạn vẫn chẳng có gì thay đổi. Có thể bạn vẫn làm công việc cũ với những mối quan hệ cũ. Đôi khi bạn vẫn cảm thấy giận dữ, thiếu nhẫn nại, buồn bã hay thất vọng. Nhưng sự chuyển biến của bạn sẽ diễn ra bên trong. Bạn sẽ nhìn nhận cuộc đời mình với một sự thấu hiểu khác, rõ ràng hơn. Và bạn sẽ có những hành động khác đi nhằm tạo ra **một cuộc sống tự tin hơn.**

CHƯƠNG 2 NGHỆ THUẬT PHÂN TÁCH

Một ngày nào đó, chúng ta sẽ vô cùng ngạc

nhiên khi nhận ra cái tôi thật sự mà ta luôn tìm

kiếm cũng đang ra sức tìm kiếm ta.

- Stephen Cope

Cái tôi tự tin

Curtis luôn cảm thấy mình phải nhận tất cả các ca bệnh do đồng nghiệp chuyển đến, ngay cả khi anh không chắc liệu bệnh tình của bệnh nhân có thuộc chuyên khoa của mình hay không. Việc gắng sức làm hài lòng mọi người đã liên tục gây cho anh nhiều rắc rối bởi anh phải đối mặt với những ca bệnh nằm ngoài khả năng chữa trị của mình. Curtis đã vô tình cho phép ý muốn luôn gắng làm hài lòng người khác dẫn dắt cuộc đời anh, thay vì cái tôi tự tin của chính anh.

Nếu bạn là người tự tin, cái tôi tự tin sẽ nắm giữ vị thế chủ đạo. Bạn biết rõ bản thân và trung thành với chính mình. Bạn làm những việc bạn tin là đúng mà không cần quan tâm đến quan điểm của người khác. Bạn là nhà thám hiểm đầy sáng tạo, biết vượt qua những ranh giới thông thường mà vẫn biết rõ giới hạn của mình. Bạn là bậc thầy trong việc sửa đổi bản thân, luôn học hỏi và rút ra kinh nghiệm từ những sai lầm của mình, thay vì che giấu chúng. Khi đối mặt với những việc nằm ngoài khả năng của mình, bạn có thể tự tin nói: “Không” mà không cảm thấy xấu hổ. Khi đó, bạn có khuynh hướng sống từ nội tâm hướng ra bên ngoài (thay vì từ ngoài vào trong) với sự cân bằng, tấm lòng rộng mở, sẵn sàng chấp nhận mọi việc trong niềm hân hoan.

Cái tôi tự tin của chúng ta thường bị bản ngã che khuất. Chúng ta thường có khuynh hướng nhìn nhận bản thân thông qua bản ngã chứ

không dựa vào cái tôi tự tin của mình. Bạn không thể tìm kiếm cái tôi tự tin ở bên ngoài bản thân. Nó tồn tại sẵn bên trong con người bạn nhưng có thể nó đã bị bản ngã che lấp. Nhà duy linh học Eckhart Tolle[(1)] cho rằng: *"Chính ý nghĩ của chúng ta sẽ quyết định những gì ta cảm nhận được. Bạn thường cảm thấy mình thiếu thốn một thứ gì đó mà thực tế là bạn đã có rồi. Do không thể hiện nó ra bên ngoài nên bạn thậm chí chẳng biết rằng mình đã có nó"*.

TÁM ĐẶC ĐIỂM CỦA CÁI TÔI TỰ TIN

Trong cuốn sách *"Introduction to the Internal Family Systems Model"* (Giới thiệu Mô hình Hệ thống Nội bộ Gia đình), Richard Schwartz[(2)] đã mô tả tám đặc điểm bắt đầu bằng chữ "C" giúp bạn nhận biết dấu hiệu khi liên hệ được với cái tôi tự tin của mình.

Trong cuốn sách này, tôi xin được sử dụng lại tám chữ "C" của ông để mô tả cái tôi tự tin như sau:

- Sự thông suốt (Clarity): Bạn cảm nhận rõ phương hướng cuộc sống của mình.
- Sự thanh thản (Calm): Bạn tin cậy vào sức lan tỏa của sự thanh thản.
- Sự nối kết (Connectedness): Bạn cảm nhận được sự nối kết trong tâm hồn mình cũng như giữa bạn với những người xung quanh.
- Sự ham hiểu biết (Curiosity): Bạn cảm thấy hiếu kỳ hơn về thế giới và hạn chế xét nét bản thân cũng như những người xung quanh.
- Sự tự tin (Confidence): Bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn về bản thân.
- Tình yêu thương (Compassion): Bạn trở nên nhạy cảm hơn; tình yêu thương bạn dành cho bản thân cũng như những người xung quanh cũng dễ được khơi gợi hơn.

- Lòng can đảm (Courage): Bạn sẽ can đảm hơn khi đối mặt với thử thách của cuộc sống.
- Khả năng sáng tạo (Creativity): Óc sáng tạo sẽ giúp bạn vượt ra khỏi những lối tư duy cũ.

Tám đặc điểm phản ánh bản chất tự nhiên của con người trên sẽ được bàn luận đến xuyên suốt trong cuốn sách này.

Khi bạn thấy mình có những trạng thái nhận thức ấy, nghĩa là cái tôi tự tin đang dẫn dắt cuộc đời bạn. Khi bạn hiểu biết rộng hơn, bạn sẽ khám phá ra chúng trong con người mình và cảm nhận được cái tôi tự tin đang bắt đầu tỏa sáng từ bên trong.

Mối quan hệ tin tưởng lẫn nhau

Jeff không thể trò chuyện với vợ về các vấn đề hôn nhân. Mỗi khi anh đề cập đến vấn đề mà anh quan tâm thì vợ anh liền gạt phắt đi bởi cô xem đó là những lời giáo huấn. Jeff rất muốn kìm nén cảm xúc của mình nhưng không hiểu sao nó cứ bộc phát ra và trở thành nỗi oán giận. Anh quát mắng vợ hoặc đưa ra những lời bình phẩm ác ý trong khi chị lại chẳng hiểu được nguyên nhân. Đây là một ví dụ về mối quan hệ không có niềm tin.

Trong cuốn sách *“The Seven Principles for Making Marriage Work”* (Bảy nguyên tắc để có được cuộc hôn nhân tốt đẹp), John Gottman đã xác định bốn nguyên nhân khiến hôn nhân xuống dốc, đó là: sự phê phán, sự biện hộ, sự khinh rẻ và sự thu mình. Bốn dấu hiệu này thường xuất hiện trong mối quan hệ thiếu cởi mở. Trái lại, những mối quan hệ tin tưởng xuất hiện khi cả đôi bên sẵn sàng chia sẻ khó khăn và những mối quan tâm của mình. Họ không cãi vã, xét nét hay phê phán những việc làm của nhau. Họ phấn đấu để có được sự gắn kết hài hòa thông qua việc thấu hiểu và tôn trọng quan điểm của nhau. Họ cảm kích những việc làm của nhau, cùng đón nhận tình yêu và vun vén cho tình yêu ấy. Richard Schwartz đã miêu tả mối quan hệ dựa trên niềm tin ấy như sau:

“Các khách hàng của tôi đã tạo được sự hài hòa trong mối quan hệ của mình hoặc can đảm rời bỏ những mối quan hệ mang tính thực dụng. Họ tỏ ra điềm tĩnh hơn khi đối mặt với các cơn khủng hoảng và ít bị xúc cảm lấn át hơn so với trước kia”.

“Cái tôi” trong cơn sóng gió cuộc đời

Hầu hết chúng ta đều có một tiếng nói phá bĩnh bên trong mình. Nó luôn săm soi ta và lên tiếng rằng ta là một kẻ không xứng đáng, ích kỷ, xấu xa. Giống như viên trung úy bẳn tính đang cố gắng cứu mạng các binh sĩ của mình, các ý nghĩ mang tính phê phán này chỉ cho ta thấy những thất bại của ta và phán xét chúng. Tiếng nói này thường chiếm nhiều thời lượng hơn so với những lời an ủi từ nội tâm bảo với ta rằng ta tuyệt vời đến mức nào. Richard Schwartz gọi những tiếng nói phá bĩnh này là *“một phần của con người chúng ta”*. Các Phật tử, chẳng hạn như ni sư Pema Chodron[(3)], gọi nó là *“bản ngã”*. Các giáo sư duy linh học như Eckhart Tolle và Anthony de Mello[(4)] gọi nó là *“dòng suy nghĩ miên man”* hay *“cái tâm nương duyên vào sự vật”*. Anthony de Mello nhận xét về nó như sau:

“Sự bực dọc của tôi không xuất phát từ những thực tại bên ngoài mà từ các yếu tố bên trong. Khi loại bỏ những yếu tố nội tại ấy thì sự bực dọc trong tôi cũng sẽ biến mất. Cách suy nghĩ và nhìn nhận sự việc, các nguyên tắc sống và cách phán xét vấn đề, ngay cả khẩu vị và sở thích của tôi đều là kết quả của quá trình dài sinh sống trong môi trường gia đình, trường lớp, nhà thờ và một khuôn khổ xã hội nhất định. Khuôn mẫu ấy đã định hình trí óc tôi, uốn nắn suy nghĩ và quyết định cách phản ứng tức thời của tôi với các sự vật, sự việc... Nhận ra được rằng những nỗi buồn bực của mình đều xuất phát từ chính bản thân là bước đầu tiên để tôi có thể cải thiện chúng.”

Nhà duy linh học Marianne Williamson gọi bản ngã là nhà phát hiện lỗi lầm tài ba. Và Mohandas Gandhi đã nói: *“Rất nhiều người có thể bỏ ăn uống, từ bỏ tủ quần áo đẹp hay ngôi nhà xinh xắn... nhưng*

chẳng thể từ bỏ được bản ngã của mình". Khi bản ngã hay một phần của nó dẫn dắt cuộc sống của bạn, chúng sẽ che khuất đi cái "tôi" hay sự tự tin trong con người bạn.

Bản ngã là một người bạn

Chúng ta thường nhận định sai lầm về bản ngã. Tôi đã từng tham gia vào một lớp thiền định và mọi người yêu cầu tôi phải bỏ lại bản ngã của mình bên ngoài trước khi vào lớp học, hoặc bằng cách nào đó thiêu rụi hay hoàn toàn thoát khỏi nó. Những thông điệp này đã vô tình tạo nên một mối quan hệ thù nghịch giữa cái tôi tự tin và bản ngã của tôi. Thậm chí nó còn làm tăng nỗi thất vọng và sự hỗn loạn bên trong tâm trí tôi. Khi tôi nhận ra sai lầm của phương pháp này cũng như việc tôi không tài nào thoát khỏi bản ngã của mình dù cố gắng đến đâu chăng nữa, tôi đã đổi khóa học. Tôi bắt đầu hiểu ra rằng bản ngã của mình đang ra sức giúp đỡ mình và tôi cần nó như cần khối óc hay dạ dày vậy. Sự thức tỉnh này đã tạo ra một sự thay đổi đáng kể bên trong con người tôi; tôi thấy lòng thanh thản và dễ chịu hơn.

Trí óc là một bộ phận của cơ thể và nó được tạo ra để tự bảo vệ chính nó bằng bất cứ giá nào. Cũng giống như khung xương sườn bảo vệ lá phổi, bản ngã có chức năng bảo vệ những phần thuộc về tâm lý dễ bị tổn thương của ta. Đôi khi, ta không tài nào lay chuyển được bản ngã và chúng vẫn dẫn dắt cuộc sống của ta. Trí óc sử dụng những ảo giác này để bảo vệ chúng ta, đặc biệt là trước những tổn thương trong quá khứ. Giống như cục pin hiệu chú thỏ Energizer, phần bản ngã liên tục bảo vệ ta ngay trong hiện tại cũng như cách nó đã làm từ khi ta lên sáu hay bảy tuổi.

Có thể bạn sẽ thắc mắc: *"Làm thế nào để sự phán xét hoặc phê phán trong tôi có thể trở thành bạn của tôi khi mà tôi cảm thấy nó quá cục cằn và tàn nhẫn?"*. Xin thưa rằng cách hoạt động của bản ngã cũng tương tự như cách một viên trung úy bẳn tính bảo vệ binh sĩ của mình trong những trận đánh lớn mà tôi có nhắc đến ban nãy. Đôi khi, bản ngã khiến bạn cảm thấy rất khó chịu, khiến bạn muốn phớt lờ nó, giận dữ với nó hoặc bóp nghẹt nó. Nhưng khi bạn bắt đầu nhìn sâu vào bên trong mục đích của bản ngã, thay vì tự xem mình chính là bản ngã ấy, bạn sẽ thấy nó luôn cố gắng để giúp đỡ bạn.

Tôi chợt nhớ lại thời gian tôi bị sốt nhẹ. Cơn sốt ấy khiến tôi cảm thấy uể oải và rất khó tập trung. Tôi chẳng thể làm việc được và thường rất buồn ngủ vào ban ngày. Tôi đã trải qua nhiều cuộc kiểm tra sức khỏe và tất cả cho kết quả rằng sức khỏe của tôi không có vấn đề gì. Tôi cảm thấy vô cùng thất vọng và oán giận trận sốt của mình, bởi tôi nghĩ nó khiến tôi quá mệt mỏi. Nhưng rồi một ý nghĩ bỗng lóe lên trong đầu tôi rằng rất có thể chứng bệnh sốt này đang bảo vệ tôi trước những yếu tố bên ngoài gây hại cho tôi. Thế là tôi thay đổi cách hành xử của mình. Tôi làm bạn với cơn sốt, yêu thương và ủng hộ nó. Kết quả ngay trong ngày hôm sau, nó đã biến mất. Tương tự, đôi khi, ta cứ nghĩ rằng bản ngã đang chống lại mình trong khi thực tế nó lại đang cố sức bảo vệ ta khỏi các mối đe dọa và cố gắng mang đến cho ta những điều cần thiết để có được một cuộc sống tốt đẹp.

Trong quá trình ấy, bản ngã thường che khuất đi cái tôi tự tin trong ta bởi nó tin rằng nó biết điều gì là tốt nhất cho ta ở mỗi thời đoạn. Một khi bạn biết trân trọng thiện chí của bản ngã và hợp tác với nó thay vì tự đồng nhất bản thân mình với nó thì cái tôi tự tin của bạn sẽ tỏa sáng từ bên trong.

Mười bí quyết chúng tôi nêu ra sẽ giúp bạn nhận biết được bản ngã của mình và ghi nhớ rằng cái tôi tự tin của bạn luôn có thể nắm giữ vị trí chủ đạo. Bước đầu tiên trong quá trình này là bạn cần phải tách khỏi bản ngã để có thể kết thân với nó.

Thực hành nghệ thuật phân tách

Tách được khỏi bản ngã của mình có thể là một trong những thành công lớn nhất trong cuộc sống. Trong cuốn sách nổi tiếng *"A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose"*(Thức tỉnh mục đích sống), Eckhart Tolle đã miêu tả khó khăn ban đầu của quá trình phân tách như sau:

> *"Hầu hết mọi người vẫn tự đồng nhất mình với thói quen suy nghĩ không ngừng, của lối suy tưởng bó buộc, không có chủ đích và thường lặp đi lặp lại trong đầu. Trong tâm thức họ, không có chút không gian rộng thoáng nào giữa cái "Tôi" chật hẹp và thói quen hay suy nghĩ lung tung hoặc những cảm xúc lo sợ vẩn vơ thường phát sinh ở trong lòng. Nên khi bạn bảo*

rằng trong đầu họ luôn có một tiếng nói vang vang, không bao giờ ngừng nghỉ, họ sẽ hỏi lại bạn "tiếng nói gì?", hoặc trở nên giận dữ, phủ nhận điều bạn nói. Dĩ nhiên phản ứng này ở họ chính là của tiếng nói luôn vang vọng, là dòng suy nghĩ miên man, là phần trí năng của họ chưa được họ nhận biết. Có thể nói rằng thực thể này đã khống chế họ".

Nhiều người nhìn nhận về bản thân dựa trên những gì người khác nói về họ. Dưới tác động của môi trường sống, những thông điệp này đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến họ. Bạn có thể tự cho mình là người tiêu cực, ích kỷ, nhút nhát, hoặc chuyên quyền, lo lắng, rầu rĩ, keo kiệt, tham công tiếc việc, nghiện rượu, hoặc đảm đang.... Nhưng ngay cả khi bạn thật sự là mẫu người mà bạn nghĩ thì đặc điểm ấy cũng chỉ miêu tả một phần con người bạn, chứ không phải tất cả. Chẳng hạn, nếu bạn là người lo lắng thái quá thì nỗi lo lắng ấy không phải là tất cả về bạn, bởi bạn không thể lo lắng suốt 24 giờ trong ngày và 7 ngày trong tuần được. Chắc chắn rằng ngoài nỗi lo lắng, sự phán xét và hoài nghi về bản thân, bạn vẫn còn có cái tôi đầy tự tin bên trong con người mình. Thế nhưng, bỏ ngoài tai tất cả những điều đó, bạn vẫn tiếp tục nhìn nhận bản thân qua một vài khía cạnh và luôn tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề của mình từ bên ngoài, thay vì bên trong.

Bên trong mỗi người đều có cái tôi đầy tự tin. Chúng ta đã nhận ra cái tôi này ngay từ khi còn nhỏ nhưng nó thường bị bản ngã của ta che khuất. Nếu tôi nghĩ về mình như một kẻ chuyên quyền thì nhận định ấy sẽ che khuất đi những phần còn lại của tôi. Nếu tôi nghĩ mình là một người luôn giận dữ thì tôi sẽ rất khó nhận biết được phần còn lại của mình ra sao. Nếu tôi nghĩ mình là một người ích kỷ thì có thể tôi sẽ chẳng ưa gì bản thân mình bởi tôi không thể nhìn thấy được những giá trị tốt đẹp khác trong tôi. Tuy nhiên, nếu tôi nghĩ sự chuyên quyền, giận dữ và ích kỷ chỉ là một phần của con người mình thì tôi sẽ tách bản thân ra khỏi những phần ấy và bắt đầu hiểu thấu đáo hơn về phần còn lại trong tôi.

Richard Schwartz đã diễn tả sự thông suốt mà các khách hàng của ông đã đạt được khi họ phân tách thành công cái tôi tự tin ra khỏi bản ngã như sau:

"Trải qua một thời gian sống trong tình cảnh buồn bực, họ đã

nhận ra sự khác biệt khi tách được cái tôi tự tin ra khỏi bản ngã của mình. Họ hiểu rằng buồn bực chỉ là một phần, chứ không phải là tất cả con người họ. Vậy là thay vì uốn mình theo phần buồn bực ấy, họ để tâm đến nó, vỗ về nó. Không phải lúc nào họ cũng thành công trong việc xoa dịu nỗi buồn bực trong lòng nhưng nhận thức đó cũng đủ giúp họ giữ vững cái "Tôi" trong sóng gió cuộc đời."

Đã bao giờ bạn cảm thấy bồn chồn, lo lắng khi phải thuyết trình trước đám đông hay phải thực hiện một công việc gì đó tương tự? Nếu bạn dừng lại suy ngẫm về nó, bạn sẽ nhận thấy rằng cảm giác ấy đến từ một tiếng nói bên trong (đó là một phần bản ngã của bạn) và nó dự đoán bạn sẽ làm rối tung mọi thứ khi thuyết trình. Tiếng nói ấy khiến bạn đánh mất sự tự tin và cảm thấy lo lắng.

Thử tưởng tượng bạn đang quan tâm đến một công việc nào đó mà bạn có khả năng thực hiện, hoặc bạn cảm thấy bị thu hút trước một người nào đó, nhưng bạn lại không có đủ tự tin để theo đuổi những điều bạn muốn. Một trong những nguyên nhân của vấn đề này là do bạn thiếu tự tin. Có thể bạn đang giữ trong lòng những nhận định hết sức phi lý mà bạn không hề hay biết như: *"Chắc chắn là họ không thích mình"; "Cả đời mình đều là kẻ thất bại và mình không thể chịu đựng thất bại thêm lần nữa";* hay *"Mình không xứng đáng với họ*". Những nhận định xuất phát từ bản ngã này không ngừng ám ảnh tâm trí bạn. Nhưng bạn hãy nhớ rằng chẳng có bất cứ bằng chứng nào chứng minh những nỗi lo sợ của bạn là đúng bởi bạn vẫn chưa nộp đơn xin việc hay thử bắt chuyện với người mà bạn mến mộ. Triết gia Marcus Aurelius[(5)] đã nói: *"Nguyên nhân khiến bạn cảm thấy đau khổ không phải là những vấn đề nằm bên ngoài cuộc sống mà chính là những nhận định của bạn về chúng. Và bạn hoàn toàn có thể gạt bỏ những nhận định ấy ngay từ bây giờ"*.

Kể từ thời của Aurelius, chúng ta đã khám phá ra rằng việc gạt bỏ các nhận định (hay một phần của bản ngã) là điều hoàn toàn có thể. Thế nhưng, liệu bạn có muốn làm điều đó hay không, bởi thật ra bạn cần đến nó như cần những bộ phận khác trong cơ thể mình vậy. Do đó, tuy không thể thoát khỏi phần hay phán xét ấy nhưng bạn có thể phát triển một mối quan hệ hài hòa với nó bằng cách lắng nghe với sự thấu hiểu. Pema Chodron từng nói rằng:

"Dẫu đó là sự giận dữ, sự thèm muốn, lòng ghen ghét, nỗi sợ hãi, sự suy sụp hay là gì chăng nữa thì mục tiêu của chúng ta không phải là thoát khỏi nó, mà là kết bạn với nó. Điều đó có nghĩa là ta sẽ tìm hiểu về nó một cách trọn vẹn bằng sự mềm mỏng và tinh thần học hỏi. Một khi bạn đã làm được điều đó, bạn sẽ thấy mình chẳng cần phải bận tâm gì về nó nữa."

Vì thế lần sau, nếu tiếng nói tiêu cực trong bạn lên tiếng thì hãy lắng nghe nó như một phần của con người mình, chứ không phải tất cả. Khi đó, bạn sẽ tạo ra được một khoảng cách với nó và sẽ hiểu ra rằng nó đang cố gắng bảo vệ bạn theo cách riêng của nó. Vì cho rằng bạn có thể thất bại nên nó có ý định ngăn cản bạn thực hiện dự định của mình.

Sự ham hiểu biết chính là cánh cửa đưa ta đến với nghệ thuật phân tách và một cuộc sống tự tin. Việc tập trung vào bản ngã của mình và lắng nghe nó thật công bằng, với tinh thần ham học hỏi chứ không phán xét, sẽ giúp bạn tránh làm tổn thương bản thân. Nếu bạn biết kiềm chế bản thân, bạn sẽ cảm nhận được sự thanh thản khi hiểu rõ được bản ngã của mình. Hãy xoa dịu phần hay phán xét trong con người mình để luôn cảm thấy hào hứng với cuộc sống. Sau đó, hãy nghĩ về nó như một người bạn đang cố gắng giúp đỡ mình và bạn cần tìm hiểu thêm về người bạn ấy. Thậm chí, bạn có thể tưởng tượng phần bản ngã ấy đang ngồi đối diện với bạn trong một căn phòng và cả hai đang trò chuyện với nhau. Trong cuốn sách *The Power of Now* (Sức mạnh của hiện tại), Eckhart Tolle đã miêu tả nghệ thuật phân tách như sau:

"Hãy đặc biệt chú ý đến những ý nghĩ được lặp đi lặp lại, những điệp khúc suy nghĩ ấy dường như đã rỉ rả bên tai bạn suốt nhiều năm... Hãy lắng nghe tiếng nói đó một cách công bằng, nghĩa là đừng phán xét. Đừng phán xét, hay kết tội những gì bạn nghe thấy, bởi khi đó, tiếng nói ấy sẽ tránh đi cửa trước mà lén lút tìm đến cửa sau trong tâm trí bạn. Lắng nghe được như thế, bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng: "Ồ, bên kia là giọng-nóivang- vang ở trong đầu và bên này là Tôi; Tôi Đang lắng nghe và quan sát nó". Nhận thức về chủ thể, về cái Tôi Đang Là... ấy chính là cảm nhận sự hiện hữu chân chính của bạn. Nhận thức ấy đến từ một cái gì đó vượt ra ngoài trí

năng thông thường của bạn.”.

Thế giới nội tâm của bạn

Một khi đã ứng dụng bí quyết của nghệ thuật phân tách, những điều phiền muộn trong tâm hồn bạn sẽ được gạt bỏ và cái tôi tự tin của bạn sẽ tỏa sáng từ bên trong. Một cách khác để bạn có thể đạt được sự phân tách này là hãy tưởng tượng có một “căn phòng” trong tâm hồn bạn - nơi đưa ra những quyết định về cuộc đời bạn. Hãy lấy trường hợp của tôi làm ví dụ: Tôi là nhà lãnh đạo của một tổ chức có tên là Bryan Robinson. Tôi tưởng tượng mình đang chủ trì một cuộc họp. Trong những tình huống nhất định, tôi sẽ cùng họp với một số phần của con người mình. Những phần này được xem như các cổ đông trong tổ chức của tôi; và mỗi cổ đông đều muốn có tiếng nói đối với cách thức tôi điều hành tổ chức (cuộc đời) mình như thế nào.

Một ý nghĩ, cảm xúc hay một tình huống khó khăn nào đó có thể khiến một trong các cổ đông trở thành người nắm quyền trong tổ chức của tôi. Chẳng hạn, một buổi chiều nọ, sau khi kết thúc các cuộc tư vấn khách hàng và định rời khỏi văn phòng của mình, tôi nhìn thấy trong phòng đợi có vài mẩu giấy, một cuốn sách và một tờ ngân phiếu đặt trên bàn. Tôi đoán đó hẳn là tờ ngân phiếu. Tôi nghĩ đó hẳn là của một nữ giám đốc đang bị stress đến chỗ tôi xin tư vấn lần đầu tiên. Trước đó, tôi đã đưa cho cô một cuốn sách và bảo cô làm một số bài trắc nghiệm để chuẩn bị cho lần gặp nhau tiếp theo. Thế nhưng, rõ ràng là cô ấy đã chẳng thấy hứng thú gì với những lời khuyên của tôi. Và việc cô ấy bỏ lại cuốn sách cùng với tiền thù lao cho buổi tư vấn đã nói lên rằng: *“Cảm ơn ông, nhưng tôi không cần những thứ này!”*.

Suốt cả tuần lễ sau, tôi luôn tự hỏi có điều gì không ổn trong lần tư vấn đó. Lúc ăn tối, lái xe hay ngay cả khi đi chơi với bạn bè, tôi đều hình dung lại những gì đã diễn ra và cứ mãi băn khoăn về nó. Tôi nghĩ mình đã sai khi đánh giá đó là một buổi tư vấn thành công và cho rằng cô ấy sẽ không đến buổi tư vấn tiếp theo. Chính vì thế, tôi hết sức ngạc nhiên khi thấy cô ấy vẫn đến như đã hẹn. Cô ấy nói với vẻ mặt ngượng ngùng: *“Cả tuần nay tôi cứ lo lắng về buổi tư vấn này. Tôi sợ ông sẽ nghĩ tôi là người chẳng ra gì. Thú thật với ông, tôi lỡ để quên các mẫu trắc nghiệm và cuốn sách mà ông đưa nên tôi chưa*

thực hiện được những gì ông tư vấn. Tôi đã cố gắng tìm khắp nơi nhưng không có”.

Tôi cười thầm khi nhận ra rằng phần tự phán xét của cả hai chúng tôi đã hoàn toàn đánh bại nhà lãnh đạo (cái tôi tự tin) bên trong. Nó hất văng chúng tôi ra khỏi vị trí lãnh đạo, khiến chúng tôi không ngừng tự dằn vặt bản thân và khốn khổ một cách vô ích. Qua lăng kính của phần phán xét, tôi trở thành một kẻ kém cỏi còn vị khách hàng của tôi là người chẳng ra gì. Bởi vì chúng xuất phát từ sự phán xét chứ không phải từ cái tôi tự tin hay từ sự thật khách quan nên cả hai nhận định ấy đều không đúng. Một khi phần phán xét nắm quyền lãnh đạo thì những phần khác như là sự lo lắng, sự thất vọng, những lời chỉ trích sẽ hiện diện và dè bỉu sự kém cỏi của tôi. Thậm chí có thể còn có một phần khác không ngừng giằng xé tôi để làm dịu đi nỗi lo lắng và sự thất vọng. Đầu óc tôi bị xáo trộn suốt cả tuần bởi phần phán xét trong con người tôi (phần luôn bảo tôi là người kém cỏi) đã nắm giữ vị trí lãnh đạo.

Cách khắc phục tình hình này là cái tôi tự tin của tôi (vị lãnh đạo của tổ chức) phải thiết lập được mối quan hệ tốt đẹp với phần phán xét ấy. Theo đó, khi thấy những thứ mà khách hàng để lại trên bàn, tôi sẽ phải chú tâm nhìn vào tận sâu thẳm lòng mình và tưởng tượng mình đang chủ trì một cuộc họp. Khi nhận thấy phần hay phán xét đang vội vã đưa ra kết luận mà không cần đến bằng chứng, tôi sẽ yêu cầu nó ngồi yên tại chỗ và thư giãn trong chốc lát. Với sự hiếu kỳ của một thám tử, tôi sẽ hỏi sự phán xét ấy rằng: “*Những kết luận trên được đưa ra trên cơ sở nào?*”. Thường thì chẳng có bất kỳ bằng chứng nào thật sự thuyết phục để minh chứng cho những luận điểm ấy bởi sự phán xét trong ta chỉ đưa ra kết luận dựa vào cảm tính chứ không phải dựa trên các yếu tố khách quan bên ngoài.

Mục tiêu của ta trong những tình huống nhạy cảm này là để cái tôi tự tin của ta thiết lập được mối quan hệ tốt với tất cả các phần còn lại trong con người ta, để chúng không cần phải giành giật vị trí lãnh đạo nhằm cứu vãn mọi chuyện. Tôi sẽ đón nhận những phần khó chịu trong con người mình, thử xem chúng có sẵn lòng thư giãn một lát hay không. Tôi sẽ cho chúng biết rằng tôi rất hiểu cảm giác bực bội của chúng và sẽ cố gắng dàn xếp mọi việc ổn thỏa. Nói cách khác, thay vì để các phần khác trong con người mình nắm quyền lãnh đạo, tôi sẽ trò chuyện với chúng như từng cá nhân riêng rẽ. Khi tôi thực hành việc phân tách bản thân, cũng như tạm thời bỏ qua các kết luận vội vã

cho đến khi có được bằng chứng thuyết phục, tôi đã phát triển được mối quan hệ tốt đẹp với các phần trong con người mình và khởi tạo sự bình yên trong tâm hồn. Điều này sẽ góp phần quyết định cuộc sống ở bên ngoài của tôi ra sao.

Khi làm được điều này, chúng ta đã tạo ra được sự bình yên trong tâm hồn mình và sống hòa thuận với mọi người xung quanh. Richard Schwartz đã nói về khả năng tự chủ này như sau:

"Khi các khách hàng của tôi đang trong trạng thái điềm tĩnh và đầy yêu thương, tôi hỏi họ rằng tiếng nói nào, hay phần nào trong con người họ đang hiện diện ở đó. Bằng nhiều cách thức khác nhau, nhưng họ đã cùng đưa ra một câu trả lời: "Đó không phải là phần nào khác hay tiếng nói nào khác, đó là chính bản thân tôi, con người tôi"."

Hãy cùng xem xét một ví dụ khác về sự thay đổi này. Brad thường khó tập trung vào việc học đánh golf và chơi đàn ghi-ta bởi mỗi lần phát bóng hay học đàn, anh lại nghĩ ngay đến những bi kịch của mình. Brad cảm thấy thật khổ sở và bản thân mình thật tệ hại. Khi tôi yêu cầu anh hãy nhìn sâu vào tâm hồn mình và xác định xem phần nào trong con người anh đang tham dự *cuộc họp*, anh trả lời rằng có một giọng nói từ bên trong anh cứ vang lên rằng: *"Mày sẽ thất bại thê thảm!"*; và một giọng nói khác thì bảo: *"Mọi người sẽ nghĩ thế nào về màn trình diễn tệ hại của mày?"*.

Tôi đề nghị với Brad hãy kiểm tra lại mối bận tâm của các phần trong con người anh trước khi chơi golf hay đánh đàn để hiểu được động cơ của chúng. Anh nhận ra rằng bản ngã của anh đang cố gắng giúp anh chuẩn bị tâm thế để đón nhận thất bại mà nó cho rằng sẽ xảy đến với anh. Bằng cách ứng dụng bí quyết của nghệ thuật phân tách, cái tôi tự tin trong anh đã trấn an những phần còn lại bằng cách nói rằng: *"Tôi sẽ lo liệu mọi việc"*. Nhờ vậy, anh đã xoa dịu được những phần khác trong con người mình. Anh đã chơi một trận golf hay nhất từ trước đến nay và khả năng chơi ghi-ta của anh cũng liên tục tiến bộ.

Trong mọi lĩnh vực, năng lực của chúng ta đều có thể được cải thiện khi ta thiết lập được tiếng nói chung cho tất cả các phần trong con người mình, thay vì cố gắng phớt lờ hoặc bóp nghẹt chúng. Một khi các phần này cảm nhận được vai trò cổ đông của mình và có được

tiếng nói chung thì chúng sẽ sẵn lòng bình tĩnh lại và để cho cái tôi tự tin nắm quyền lãnh đạo.

Một khi bạn lắng nghe tiếng nói của bản ngã như một phần của bạn, chứ không phải toàn bộ con người, nghĩa là bạn đã không hao phí năng lượng cho cảm giác thất vọng về nó, hay cố gắng thoát khỏi nó. Khi ấy, cái tôi tự tin của bạn sẽ có nhiều cơ hội để nắm giữ vị trí lãnh đạo với tiếng nói điềm tĩnh, tự tin, yêu thương, luôn khích lệ bạn bằng những lời động viên chân thành như một người bạn chí cốt. Bạn sẽ biết mình đang ở vị trí lãnh đạo khi ở vào một trong tám trạng thái bắt đầu bằng chữ "C" đã được đề cập đến. Một trong những thay đổi đáng kể nhất có thể đã được khởi xướng từ bên trong bạn khi bạn bắt đầu quá trình tách bản ngã ra khỏi cái tôi tự tin của mình.

Ứng dụng bí quyết phân tách vào cuộc sống

Các phần trong con người chúng ta có thể được quy về cùng một điểm, đó là chúng ta thường nghĩ rằng những phần ấy chính là bản chất con người mình. Tách biệt những phần này ra là việc làm bên trong tâm hồn ta. Những bí quyết sau đây sẽ giúp bạn giữ được khoảng cách với những phần này, để cái tôi tự tin có thể dẫn dắt cuộc đời bạn từ nội tâm hướng ra bên ngoài.

Cảm giác sẽ ra sao khi cái tôi tự tin dẫn dắt cuộc đời bạn?

Hãy nhớ lại cảm giác khi bạn đạt được thành quả nào đó trong công việc, khi bạn mua một chiếc xe mới hay dọn đến nhà mới, khi bạn thắng trong một trò chơi, hoặc khi bạn được thừa nhận là đã đúng trong một cuộc tranh luận. Sau đó, hãy đối chiếu những cảm xúc đó với cảm giác bạn đang đắm chìm trong tình yêu, khi ngắm hoàng hôn rực đỏ, khi rảo bước trên bãi biển với những gợn sóng lăn tăn vỗ nhẹ dưới gót chân trần, khi ấp ôm một đứa trẻ sơ sinh, khi cảm thấy xót thương ai đó, khi tận hưởng sự thanh thản sau khi thiền định hoặc cầu nguyện, hay khi bạn đang tràn trề tự tin trước một

công việc đầy thách thức.

Hãy chú ý đến những tính chất khác biệt giữa hai loại cảm xúc trên. Loại thứ nhất là những cảm xúc trần tục, đáp ứng cho lòng ham muốn vô đáy của bản ngã con người. Còn loại cảm xúc thứ hai thì xuất phát từ cái tôi tự tin trong mỗi người. Hãy ghi nhận cảm xúc của bạn qua hai trải nghiệm ấy và xem cái nào viên mãn, bền vững hơn. Khi cố gắng thỏa mãn bản ngã của mình bằng những thú vui trần tục, rất nhiều người đã lạc mất tâm hồn mình ở cuộc sống trống rỗng bề ngoài. Khi từng ngày trải nghiệm cuộc sống, bạn hãy chú ý xem bao nhiêu hành động của mình là do bản ngã chi phối và bao nhiêu là do cái tôi tự tin tác động. Hãy tự vấn xem bạn có muốn chuyển hướng cuộc đời mình hay không.

Thế giới nội tâm của bạn

Một cách để thực hành nghệ thuật phân tách và đưa sự tự tin lên vị trí lãnh đạo là thông qua việc thiền định nối kết. Những năm qua, nhiều khách hàng của tôi đã sử dụng phương pháp này và thừa nhận tính bổ ích của nó. Hãy thử thực hành thiền định khi bạn thức dậy vào mỗi sáng hoặc mỗi đêm trước khi đi ngủ. Thậm chí bạn có thể thực hiện nó mỗi khi bị kẹt xe.

> Hãy hình dung bạn đang thâm nhập vào thế giới nội tâm của mình. Tưởng tượng rằng cái tôi tự tin của bạn đang ngồi ở vị trí lãnh đạo. Hãy nhớ rằng sự ham hiểu biết chính là cánh cổng dẫn bạn đến với cái tôi tự tin của mình. Hãy quan sát xung quanh và tìm hiểu xem phần nào của con người bạn đang hiện diện trong ngày hôm nay. Cũng như khi bạn hiếu kỳ nhìn qua khe cửa của một buồng kín hay tầng gác mái, hãy ghi nhận những gì bạn đã tích cóp được trong năm năm trở lại đây.

Có thể bạn sẽ tìm thấy sự căng thẳng hoặc lo lắng. Cũng có thể bạn nhận thấy sự kiềm chế hoặc sự phán xét. Điều bạn cần làm là đơn giản ghi nhận và gật đầu chào tất cả các phần trong con người mình. Đừng cố chối bỏ hoặc thay đổi bất cứ phần nào cũng như đừng cố cải thiện tình hình. Tất cả các phần trong con người bạn đều cần được chào đón. Bạn cũng có thể hỏi han một phần nào đó để xem liệu nó

đang có mối bận tâm nào cần được giải quyết không. Đôi khi, sự thấu hiểu sẽ tạo nên cảm giác thông suốt, thanh thản trong tâm hồn bạn và thậm chí có thể là tình yêu thương đối với phần nào đó của con người mình.

Thiền định kết nối các phần trong con người bạn

Việc thiền định dưới đây có thể giúp bạn cảm nhận được sự nối kết với cái tôi tự tin của mình. Hãy tìm một nơi yên tĩnh để thực hiện việc thiền định này. Có thể bạn sẽ cần đến những giai điệu êm dịu hoặc một người hướng dẫn bạn cách thực hiện.

> Hãy tập trung vào hơi thở của bạn. Hít thật sâu đồng thời loại bỏ hết sự căng thẳng ra khỏi cơ thể. Tiếp tục tập trung vào hơi thở, hít một hơi thật sâu và tưởng tượng rằng bạn đang hít vào với sự hiếu kỳ. Khi bạn thở ra, hãy đắm mình trong sự hiếu kỳ đó và hãy để nó lan tỏa đến từng tế bào trong cơ thể bạn. Tiếp tục hít vào thật sâu với sự hiếu kỳ về những gì đang tồn tại trong con người bạn. Khi thở ra, hãy cảm nhận toàn cơ thể mình đang ở trong trạng thái thư giãn hoàn toàn. Sự căng thẳng đang dần biến mất để nhường chỗ cho sự thanh thản. Bây giờ, bạn chỉ cần tận hưởng cảm giác thanh thản yên bình.
>
> Hãy tưởng tượng rằng bạn đang đứng ở bục phát biểu tại một thính phòng, nhìn một lượt khắp các phần trong con người mình đang hiện diện tại đây. Với sự hiếu kỳ, hãy dành một vài phút để quan sát xem phần nào trong con người bạn đang ngồi ở hàng ghế khán giả bên dưới. Hãy gật đầu chào từng phần một. Hãy đặc biệt chú ý đến vị trí mà mỗi phần đó đang ngồi. Ở khu vực dàn đồng ca? Trên ban công? Hay trên tầng lửng? Có phần nào ở phía sau bạn không? Hay có phần nào bất đồng ý kiến với bạn không? Bạn chỉ cần ghi nhận những điều đó thôi.
>
> Câu nói cửa miệng của bạn nên là “TẤT CẢ CÁC PHẦN ĐỀU ĐƯỢC CHÀO ĐÓN”. Khi bạn phát đi thông điệp này, hãy để ý xem các phần trong con người bạn đón nhận nó như thế nào. “TẤT CẢ CÁC PHẦN ĐỀU ĐƯỢC CHÀO ĐÓN”.

Điều quan trọng là bạn phải để mỗi phần trong con người bạn phản hồi lại theo cách tự nhiên của riêng chúng, trong khi bạn quan sát và học hỏi. Có phần nào chăm chú lắng nghe từng lời của bạn không? Có phần nào ngủ gật? Có phần nào tròn mắt ngạc nhiên? Có phần nào vỗ tay tán thưởng? Hay có phần nào lắc đầu giận dữ với những gì chúng nghe được?

Tiếp theo, hãy xem bạn có cảm kích trước những gì mà các phần trong con người bạn đã cố gắng làm cho bạn hay không. Hãy để ý xem phần nào hài lòng và phần nào cảm thấy bị ức hiếp. Hãy cố gắng ghi nhận sự đóng góp của các phần trong con người bạn và tỏ lòng cảm kích trước sự bảo vệ mà chúng dành cho bạn. Hãy cảm nhận tình cảm ấy ngay lúc này và đắm mình trong nó, để nó ngấm vào cơ thể bạn.

Hãy để ý xem khi bạn trò chuyện với các phần trong con người mình thì bạn có tự quan sát bản thân đang đứng trên bục phát biểu và quan sát xung quanh không. Nếu bạn đang tự quan sát mình thì hãy tìm phần đang lo sợ, không muốn để bạn đứng một mình và yêu cầu nó thư giãn trong giây lát rồi quay về chỗ ngồi. Nếu nó vẫn không chịu thì bạn hãy dành thời gian tìm hiểu xem nó đang muốn gì. Khi bạn tiếp tục đứng trước các khán giả của mình, hãy để ý xem liệu bạn có đang suy nghĩ về điều gì đó hay không. Nếu có, hãy yêu cầu các ý nghĩ ấy trở về chỗ của chúng để bạn luôn ở trong trạng thái tỉnh táo hoàn toàn. Khi mỗi phần đều yên vị ở vị trí của chúng, hãy để ý xem điều gì diễn ra với cơ thể và tâm trí bạn. Hãy để tâm đến khoảng không mà bạn cảm nhận được và thứ năng lượng đang lưu chuyển trong người mình.

Bây giờ, hãy tự hỏi bản thân: *"Ai đang đứng trên bục phát biểu?";* và hãy ghi nhận đó chính là cái tôi tự tin của bạn - thứ được sinh ra để dẫn dắt cuộc đời bạn. Hãy hòa mình vào cái tôi ấy. Hãy đắm mình trong sự tự tin, lòng dũng cảm và sự sáng tạo đồng thời cảm nhận chúng đang thẩm thấu vào từng tế bào trong cơ thể bạn.

Khi bạn quan sát các phần trong con người mình ở hàng ghế phía dưới khán phòng, hãy ghi nhận sự kết nối giữa bạn với mỗi phần ấy, trong khi vẫn giữ vững cái tôi tự tin của mình ở vị trí trung tâm. Đứng ở vị trí trung tâm của bản thân có nghĩa là bạn

đang đứng trong sự thấu hiểu, tình yêu thương, sự tự tin, lòng dũng cảm, trí sáng tạo, sự thanh thản, sự thông suốt và sự kết nối. Đấy chính là bản chất con người bạn.

Giờ đây, hãy đắm mình trong những phẩm chất thật sự của con người bạn, hãy cảm ơn các phần trong con người mình vì sự ủng hộ của chúng. Rồi bằng bất cứ cách nào và vào bất cứ lúc nào bạn muốn, hãy bắt đầu kéo sự tỉnh táo của bạn trở về với mình trong thế giới nội tâm ấy. Hãy cảm nhận vị trí bạn đang ngồi và lắng nghe các âm thanh xung quanh. Khi bạn đã thật sự sẵn sàng, hãy từ từ mở mắt ra và kéo tất cả các đặc điểm của cái tôi tự tin quay trở lại với bạn trong thế giới nội tâm.

Phác họa cuộc sống tự tin

Biểu đồ ở trang sau sẽ giúp bạn phác họa những tính chất của một cuộc sống tự tin. Hãy chọn chữ "C" nào hiện diện trong cuộc sống của bạn nhiều nhất trong ngày. Phía trên chữ "C" ấy, bạn hãy vẽ một đường thẳng đứng, đây sẽ là đường cao nhất trong biểu đồ. Tiếp theo hãy xét xem chữ "C" nào ít xuất hiện nhất trong cuộc sống của bạn ngày hôm đó. Phía trên chữ "C" ấy, bạn hãy vẽ một đường thẳng đứng, đây là đường thấp nhất trong biểu đồ. Sau đó, hãy tiếp tục vẽ thêm sáu đường thẳng còn lại nằm trong khoảng giới hạn giữa đường cao nhất và đường thấp nhất. Kết quả của việc phác họa này sẽ giúp bạn thấy được đặc điểm nào bạn cần phải vun đắp thêm trong tám đặc điểm nhằm có được cuộc sống tự tin hơn.

Cao

10_

9_

8_

7_

6_

5_

4_

3_

2_

1_

Sự ham hiểu biết (Curiosity)	Sự thông suốt (Clarity)	Sự thanh thản (Calm)	Sự tự tin (Confidence)	Tình yêu thương (Compassion)	Lòng dũng cảm (Courage)	Sự sáng tạo (Creativity)	Sự nối kết (Connectedness)

CHƯƠNG 3 NĂNG LỰC TRI GIÁC

Con người không bị chi phối bởi bản thân sự vật, mà bởi chính nhận thức của họ về chúng.

- Epictetus

Những ảo tưởng của tri giác

Đã có lần tôi ở lại châu Á ba tuần lễ và đắm mình trong nền văn hóa phương Đông – các nghi thức tâm linh, những cảnh sắc và thanh âm đầy mê hoặc, những mùi vị mới lạ của nền ẩm thực phong phú. Ngay cả khi đã trở về Hoa Kỳ, tôi gần như vẫn còn đắm chìm trong nền văn hóa ấy. Thế rồi không lâu sau, khi ghé qua phòng làm việc của một đồng nghệp, tôi để ý thấy có một cuốn sách trên bàn làm việc của cô ấy. Tôi liếc qua phân nửa tựa đề của cuốn sách và trong đầu tôi hiện lên từ “Tea-Ching”[(1)].

Vẫn còn hân hoan từ chuyến đi châu Á, tôi chỉ vào cuốn sách và xuýt xoa:

- Ồ! Thì ra cô cũng có hứng thú với nền văn hóa Á Đông!

Cô ấy tròn mắt nhìn tôi rồi nói:

- Không, tôi chưa hề đặt chân đến châu Á và cũng chưa có ý định đến đó.

Tôi đưa mắt nhìn kỹ lại cuốn sách và tự cười mình khi nhận ra tựa đề của cuốn sách thật ra là: *“Teaching in the Elementary Schools”*, tức *“Giảng dạy ở bậc Tiểu học”*. Những ý kiến chủ quan của tôi về châu Á đã khiến tôi vội vã đưa ra kết luận rằng cô đồng nghiệp cũng quan tâm đến văn hóa Á Đông. Đó là một ảo giác, chứ không có thực. Ảo giác này phát sinh bởi những trải nghiệm của tôi về châu Á. Nó khiến tôi hình dung về thực tại theo một lối nhất định, che lấp đi sự thật khách quan của vấn đề. Câu chuyện nhỏ này là một ví dụ về

cuộc sống thường nhật của chúng ta. Ta thường đem những nhận định trong quá khứ vào hoàn cảnh mới, để rồi dùng nó sàng lọc các trải nghiệm mới và tạo ra ảo giác trong hiện tại.

Một trong những sự thật phổ biến là nhận thức của ta về thế giới này, bao gồm cả nhận thức về chính bản thân ta, thường chưa đúng với thực tế. Bí quyết về "Năng lực tri giác" cho rằng trạng thái thực tại mà chúng ta đang cảm nhận được, bao gồm cả những nhận thức về chính bản thân ta, thật ra là không có thật mà chỉ là thực tế chủ quan do chính trí óc ta tạo nên. Theo nhà tâm lý học Kurt Lewin, nếu bạn tin rằng mình là người thiếu năng lực, khó ưa hay xấu xí, thì dù mọi người xung quanh không suy nghĩ như thế về bạn, ấn tượng của bạn về bản thân: *"Tôi là một người không xứng đáng"* vẫn là một sự thật trong tâm trí bạn. Ảo giác này sẽ ảnh hưởng nhiều đến cách hành xử của bạn, như thể nó là một sự thật khách quan. Nhiều học thuyết cho rằng cách ứng xử của chúng ta thường không dựa trên thực tế khách quan mà dựa trên cảm nhận chủ quan của ta. Eckhart Tolle đã xem bản ngã như một ảo giác về "cái Tôi" của con người. Còn Albert Einstein[(2)] thì gọi đó là "ảo giác quang học của ý thức".

Để chứng minh cho việc trí óc định hình các trải nghiệm mới, các nhà khoa học tại trường Đại học Cambridge đã tiến hành một cuộc thí nghiệm với những chú mèo con mới sinh bằng cách giới hạn tầm nhìn của chúng ở những mặt phẳng ngang. Do vậy, khi trưởng thành, các chú mèo này chỉ có khả năng nhận diện những mặt phẳng ngang chứ không thể nhận diện được mặt phẳng đứng. Chúng có thể phóng lên trên mặt bàn, nhưng lại đâm sầm vào các chân bàn. Rõ ràng, mặt phẳng đứng không hề tồn tại trong não bộ của các chú mèo này bởi chúng chưa từng được nhìn thấy khi còn nhỏ. Mục đích của cuộc nghiên cứu này nhằm chỉ ra rằng chính sự giới hạn về tầm nhìn khi còn nhỏ nên những gì mà các chú mèo nhìn thấy trong hiện tại chỉ là ảo giác.

Khi đề cập đến lòng tự tin, nghiên cứu này đã chứng minh: quan niệm cho rằng sự kiểm soát, cơn nóng giận, sự phán xét hay những phần khác trong mỗi người chính là bản chất của họ chỉ là ảo tưởng của tri giác. Cách chúng ta cảm nhận thế giới xung quanh sẽ quyết định quan điểm của ta trong đời sống tinh thần. Từ những năm tháng đầu đời cho đến mãi về sau, sự tự tin, hay thiếu tự tin, được hình thành từ những lời mà ta nghe thấy và qua thái độ, cảm xúc, hành động của cha mẹ và những người trưởng thành khác. Suốt thời thơ

ấu, não bộ của ta sẽ ghi lại những ký ức và mang chúng theo cho đến mãi về sau. Những ký ức này - tốt hay xấu - đều sẽ góp phần tạo nên nhận định của ta, thâm nhập vào mỗi tình huống trong hiện tại đồng thời định hình cách ta cảm nhận về bản thân, về mọi người và hoàn cảnh xung quanh. Nói cách khác, chúng ta cứ mãi tìm kiếm những mặt phẳng ngang bởi đó là những gì ta thấy được trong thời thơ ấu.

Hãy xét trường hợp của Glenda, người đã mang nặng ảo tưởng tri giác về mình trong suốt nhiều năm. Glenda vẫn nhớ rất rõ cảm giác của mình khi vào năm lên bảy, một người dì đã nắm chặt vai cô, nhìn thẳng vào mắt cô và gieo vào đầu cô ý nghĩ: *"Con đừng bao giờ mặc màu đỏ nhé, vì tóc con đỏ rồi mà! Mái tóc đỏ này khiến con trông giống như chiếc xe cứu hỏa vậy"*. Ảo giác này đã chế ngự suy nghĩ và cách hành xử của Glenda trong suốt bốn mươi năm và khiến cô chẳng bao giờ đụng đến những bộ quần áo màu đỏ. Glenda đã cố gò ép suy nghĩ, cảm xúc và cách hành xử của mình theo quan điểm của người dì. Ngay cả khi đã ở tuổi bốn mươi bảy, khi đã hiểu ra rằng không phải ai cũng có cùng quan điểm như người dì của mình nhưng Glenda vẫn cảm thấy không thoải mái khi mặc màu đỏ. Ảo tưởng tri giác từ thời thơ ấu vẫn còn lấn át lòng tự tin của cô, ngay cả khi cô đã trưởng thành.

Vào năm học lớp bảy, Stephanie mang sổ liên lạc được xếp loại A của mình về nhà, cha mẹ cô đã hỏi: "*Này con, sao con không đạt loại A+ nhỉ?*". Khi Stephanie giành giải thưởng trong một cuộc thi viết văn và đem khoe với cha mình thì ông bảo: *"Chắc là chẳng có nhiều bài dự thi nên họ mới trao giải cho con đấy"*. Stephanie kể rằng ngay cả khi bước vào độ tuổi bốn mươi, cô vẫn sống với cảm giác cần phải chứng minh điều gì đó. Cô đã sống với ảo giác rằng mình chưa đủ giỏi.

Joe là một nạn nhân khác của tình trạng ảo giác về bản thân, và nó đã gần như hủy hoại cuộc sống của anh. Mỗi buổi sáng của Joe đều bắt đầu bằng tiếng gọi của người cha: *"Mau lê cái thân lười nhác của mày ra khỏi giường đi!"*. Câu nói ấy xuyên thẳng vào đầu óc non nớt của Joe, khiến anh tin rằng mình là kẻ lười nhác và chẳng có tí giá trị gì. Anh đã dành phần lớn thời gian của mình để làm việc đến kiệt sức. Anh đã cố gắng chứng minh giá trị bản thân và lòng tự tin bằng cách làm việc không ngừng nghỉ. Chính điều này đã gần như giết chết anh. *"Tôi là người vô tích sự"* là thông điệp của ảo giác mà anh luôn mang nặng trong lòng. Nó thôi thúc anh nỗ lực hết mình để gặt hái

thành công cho đến khi anh cảm thấy mình có giá trị, nhưng anh chẳng bao giờ cảm nhận được điều đó dù vốn dĩ anh đã là người tài ba.

Bạn hãy thử bài trắc nghiệm sau đây: Hãy yêu cầu một người nào đó dành ra một phút để quan sát văn phòng của bạn hay bất cứ căn phòng nào mà bạn đang có mặt. Yêu cầu người bạn đó nhẩm trong đầu càng nhiều vật có màu xanh dương càng tốt. Có thể là thảm, giấy dán tường, bìa của những cuốn sách trên kệ, màn cửa hay ghế xô-pha. Sau một phút, hãy yêu cầu người bạn ấy nhắm mắt lại và kể ra những vật dụng màu vàng mà người ấy nhớ được. Hầu hết mọi người đều không thể nhớ được những vật màu vàng bởi họ chỉ tập trung vào vật màu xanh dương. Người bạn ấy có thể sẽ nhìn bạn với ánh mắt đầy ngạc nhiên, tự hỏi liệu có phải bạn đang muốn khoe việc bàn ghế vừa được đánh véc-ni lại hay không và nói: *"Tôi chẳng thấy vật nào màu vàng cả bởi anh chỉ bảo tôi tìm màu xanh dương thôi mà"*. Tuy nhiên, nếu bạn yêu cầu người bạn ấy tìm màu vàng thì hẳn người ấy đã thấy những vật màu vàng. Có thể căn phòng của bạn có rất ít vật màu vàng nhưng người ấy vẫn tìm ra bởi họ sẽ loại bỏ tất cả những thứ khác để chỉ tập trung vào những vật có màu vàng.

Mục đích của bài trắc nghiệm này là nhằm chứng minh cách chúng ta thu thập chứng cứ để ủng hộ cho niềm tin vốn có về bản thân mình từ khi ta còn nhỏ. Đa số cảm nhận của ta về bản thân và về những người xung quanh đơn thuần chỉ là những ảo giác. Khi ta bảo với các em nhỏ rằng chúng sẽ chẳng bao giờ trở thành người tốt hay đạt được thành công như mong đợi, ta đã tạo nên trong lòng các em viễn ảnh tiêu cực về bản thân, rằng các em thua kém, không xứng đáng hoặc không có giá trị. Những nhận định này sẽ chi phối cuộc sống của trẻ khi trẻ tưởng thành. Đôi khi, chúng ta vô tình đi quá xa khi cố gắng thu thập những chứng cứ trong hiện tại sao cho tương thích với những hình ảnh trong đầu mình nhằm củng cố niềm tin cố hữu nào đấy.

Nếu bạn cho rằng mình không thể thể hiện bản thân tốt tại buổi phỏng vấn xin việc (vì nghĩ rằng mình thua sút những người khác), thì bạn sẽ chẳng thể làm tốt được đâu. Nếu bạn nghĩ rằng mình là người kém cỏi, bạn sẽ biến những trải nghiệm của mình theo lối suy nghĩ ấy và cố gắng tìm những chứng cứ tương thích với nó. Những tình huống đi ngược lại với niềm tin ấy đều bị bạn phớt lờ đi, lảng tránh hoặc từ chối tiếp thu nó như một phần của trải nghiệm tri giác.

Cứ như thế, bạn tiếp tục tìm kiếm sự kém cỏi của mình, bất chấp thực tế là mỗi ngày bạn đều nhận được những phản hồi hết sức tích cực giúp bạn xây dựng lòng tự tin. Những lời khen ngợi lướt ra khỏi đầu bạn. Bạn tự nhủ rằng những thành công của mình chỉ là do may mắn, còn những thất bại là bằng chứng thuyết phục cho sự kém cỏi của bản thân.

Mấu chốt vấn đề nằm ở cách nhìn nhận của bạn

Nền tảng của bí quyết "Năng lực tri giác" dựa trên quan điểm cho rằng chính cách nhìn nhận vấn đề đã tạo nên toàn bộ đời sống của bạn – thể chất, tinh thần và những trải nghiệm cuộc sống. Bạn là những gì bạn nghĩ về mình; và bạn có thể thay đổi mình bằng cách thay đổi cách nhìn nhận về bản thân. Bằng cách đó, bạn có thể thay đổi hoàn cảnh sống của mình. Bạn có thể biến những gian khổ và tuyệt vọng thành những trải nghiệm để có được một cuộc sống tự tin và thanh thản.

Mỗi hành động của bạn đều được khởi đầu bằng một ý nghĩ. Ví dụ, hãy nghĩ về thứ gì đó thật đơn giản mà bạn có thể vẽ ra trong vòng một phút, chẳng hạn như hình người cơ bản hay một bông hoa (khả năng nghệ thuật không quan trọng ở đây). Bây giờ, hãy vẽ hình đó ra giấy. Vậy là bạn vừa chuyển một ý tưởng thành một thực thể vật chất rồi đấy. Một ví dụ khác là hãy xem cuốn sách này được khởi đầu bằng một ý tưởng trong đầu tôi. Nhưng bây giờ thì nó đã là một vật hữu hình mà bạn cầm được trên tay. Nếu tôi không tin rằng mình có thể viết cuốn sách này thì hẳn giờ đây bạn sẽ chẳng đọc được nó đâu.

Mọi hành động của bạn, từ việc làm bánh, trang trí phòng ốc cho đến việc tìm bạn qua mạng, đều được khởi xướng từ một ý nghĩ trong đầu bạn. Bộ phim "Cuộc chiến giữa các vì sao", bản giao hưởng số năm của Beethoven, khu chung cư bên đường, máy iPod, máy PDA[3], hay tivi màn hình phẳng..., tất cả đều bắt đầu từ những ý nghĩ. Dự định hẹn hò ai đó, ứng đối với một đồng nghiệp khó tính hay đề nghị sếp tăng lương... đều là những ý nghĩ trước khi chúng trở thành hành động.

Bức tranh về thực tế trong đầu ta thường dựa trên những nhận thức được hình thành trong quá trình phát triển của bản thân ta. Những hình ảnh và nhận định ấy phát triển từ đặc điểm gia đình cùng các trải nghiệm văn hóa xã hội mà ta có được. Chúng không phải là các thực thể khách quan, mà là cách nhìn chủ quan của ta về thực tế, qua sự sàng lọc của đôi mắt ta. Ví dụ, người Mỹ có rất nhiều từ để miêu tả màu sắc: hồng, cam, vàng, xanh lá nhạt... trong khi nhiều ngôn ngữ khác có lại ít từ ngữ miêu tả màu sắc hơn. Kết quả là họ phân biệt được màu sắc không được đa dạng như người Mỹ. Người Eskimo lại có rất nhiều từ dùng để miêu tả tuyết trong khi tiếng Anh lại chỉ có một vài từ để miêu tả cùng đối tượng đó. Vì vậy, người Eskimo đã hình dung được nhiều loại tuyết hơn so với các chủng tộc nói tiếng Anh.

Tương tự, bạn cũng hình thành trong tâm trí mình những hình ảnh về bản thân và thế giới xung quanh. Những hình ảnh này sẽ định hướng cảm xúc và hành động của bạn; và rồi những hành động này sẽ lại tạo nên các phản ứng nhất định của những người xung quanh bạn. Vì thế, thông qua những hình ảnh bị giới hạn, bạn sẽ tạo ra một chu trình tương tác có khả năng tự tăng cường sức mạnh bởi nó sẽ định hướng cách bạn nghĩ về bản thân, các loại quan hệ mà bạn cuốn hút và bị cuốn hút vào, cũng như quyết định mức độ lành mạnh trong lối sống của bạn. Bí quyết "Năng lực tri giác" - thể hiện niềm tin rằng cuộc sống của chúng ta bị chi phối bởi những ảo giác định hình suy nghĩ và hành động của ta mỗi ngày - có thể giải thoát ta khỏi những giới hạn.

Một khi hiểu được rằng chính tầm nhìn bị giới hạn đã ngăn cản cuộc sống của bạn diễn ra theo ý muốn, chứ không phải do môi trường xung quanh, bạn sẽ chủ động hành động, thay vì thụ động phản ứng như trước. Điều này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về thế giới xung quanh. Tóm lại, lòng tự tin không đến từ thực tế bên ngoài mà nó bắt nguồn từ cách bạn nhìn nhận thực tế thông qua những hình ảnh bị giới hạn trong tâm trí mình (được hình thành từ những trải nghiệm trong quá khứ). Mọi thứ sẽ suôn sẻ nếu cuộc sống diễn ra theo đúng như những gì bạn hình dung về nó. Nhưng khi có việc gì đó xảy ra không tương thích với những hình ảnh trong đầu bạn, hoặc khi ai đó không sống được như những gì bạn kỳ vọng ở họ, thì bạn sẽ phản ứng. Như thế, chính cách nhìn nhận hạn hẹp về cuộc sống đã đặt bạn trong sự chi phối của người khác và của các sự việc bên ngoài, góp phần hủy hoại lòng tự tin của bạn.

Đừng để lý trí cản trở sự phát triển của bạn

Hãy hình dung một ngày nọ, sếp bước ngang bàn làm việc của bạn ở văn phòng. Bạn mỉm cười và gật đầu chào bà; còn bà thì ngó lơ, cứ như không hề nhìn thấy bạn. Bạn thấy hụt hẫng và nghĩ ngay rằng mình bị ghét bỏ hoặc đang gặp rắc rối gì đó. Bạn lo lắng suốt cả tuần sau. Bạn nhắn tin cho một đồng nghiệp xuất sắc – người cũng đã từng gặp trường hợp tương tự với sếp – dấu hiệu này chứng tỏ đây chẳng phải là việc cá nhân. Thế rồi tại một buổi họp, sếp của bạn tâm sự thân tình rằng chồng bà và một số nhân viên than phiền rằng bà quá chú tâm vào các dự án nên chẳng còn để ý gì đến những người xung quanh – lại thêm một dấu hiệu cho thấy chẳng phải mỗi mình bạn bị sếp phớt lờ. Một tuần sau, sếp gọi bạn vào phòng làm việc của bà. Bạn thấy bồn chồn trong dạ. Thế nhưng, sếp của bạn đã đưa cho bạn bảng đánh giá năng lực làm việc hết sức tuyệt vời – đây là lời khẳng định rằng chẳng những bạn không bị sếp ghét bỏ mà còn được đánh giá rất cao.

Thủ phạm dẫn đến sự lo lắng này chính là việc đọc ý nghĩ – một loại ảo giác về hoàn cảnh dựa trên niềm tin của bạn, chứ không phải dựa trên sự thật khách quan. Nếu bạn giống như đa số mọi người, nghĩ rằng mình có thể dự đoán được suy nghĩ của người khác trong một tình huống nhất định, thì đó thật ra chỉ là suy nghĩ của bản thân bạn, chứ không phải của họ. Đó là lý do vì sao chúng đều là những ảo giác. Điều cần rút ra ở đây là: *"Đừng quá tin vào những gì bạn nghĩ"*.

Nếu nhà phê bình nội tâm (tức bản ngã) có thói quen vội vã đưa ra kết luận ở nơi làm việc, ở nhà hoặc ngay cả khi bạn đi chơi, thì hãy tiến vào bên trong thế giới nội tâm của mình, dùng sự hiếu kỳ mà hỏi nó rằng: *"Đâu là bằng chứng của kết luận này?"*. Càng thực hành phương pháp này, bạn sẽ càng ít bị lệ thuộc vào những ảo giác của mình đồng thời sẽ chờ đợi đến khi có đủ bằng chứng mới đưa ra kết luận. Đôi lúc, bạn phải chờ đợi các chứng cứ ấy xuất hiện, cũng giống như khi cần đánh giá năng lực làm việc vậy. Cũng có khi bạn nhận được kết quả kiểm tra thực tế từ bạn bè hay đồng nghiệp. Thỉnh thoảng bạn có thể đề nghị người nào đó làm sáng tỏ vấn đề. Bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn không tìm được bằng chứng đủ sức thuyết phục để minh chứng cho khoảng 90% ảo giác của mình. Khi bạn có ý nghĩ không tốt về một tình huống nào đấy, việc đi tìm bằng chứng, thay vì

vội vã kết luận, sẽ giúp bạn không phải lo lắng vô ích.

Hãy xét trường hợp của Marcy. Cô thường xuyên sống trong tình trạng hoang mang vì luôn tự nhủ rằng việc mình thất bại trong nghề bất động sản chỉ còn là vấn đề thời gian mà thôi. Marcy cho biết cô cảm thấy mình như một kẻ giả danh và luôn lo lắng rằng một ngày nào đó, sự kém cỏi của cô sẽ lộ ra và cô sẽ mất việc. Tôi cảm thấy vô cùng khó hiểu trước sự mâu thuẫn giữa suy nghĩ của Marcy và thực tế cuộc sống của cô. Năm ngoái, Marcy đã được khen thưởng vì thành tích xuất sắc của cô trong lĩnh vực bán hàng và đã mang về hàng triệu đô-la cho công ty. Cô thừa nhận rằng mọi người đều nghĩ cô rất giỏi giang và thành đạt. Thế nhưng cô vẫn nói với tôi rằng: *"Thoạt đầu, tôi cảm thấy rất vui vì sự công nhận của mọi người. Nhưng rồi tôi nhận ra đó chỉ là may mắn và nó sẽ chẳng bao giờ xảy ra thêm lần nữa. Tôi cảm thấy mình đang tuột dốc thảm hại trong năm nay!"*.

Các sự kiện diễn ra trong cuộc sống của Marcy chẳng những không khớp với nhận định của cô về bản thân mà còn hoàn toàn trái ngược. Tuy nhiên, thay vì phản bác cách nhìn nhận về bản thân của mình và chấp nhận thực tế, ảo giác của cô lại lấn át mọi sự kiện ấy. Vô tình, Marcy đã hủy hoại lòng tự tin của bản thân bằng cách tự nhủ rằng mình không có năng lực. Nếu cô không dẹp bỏ những ảo giác nguy hiểm này thì sớm muộn gì thành công của cô sẽ bị hủy hoại và những lo lắng kia sẽ trở thành hiện thực. May mắn thay, Marcy đủ khả năng để tách mình ra khỏi tiếng nói chống đối kia và nhận ra rằng nó chỉ là một phần trong con người cô. Cô lắng nghe những mối bận tâm của nó để nó cảm thấy được quan tâm và có thể thư giãn. Giờ đây, Marcy vẫn giữ vững vị trí nhân viên môi giới bất động sản hàng đầu trong khu vực.

Những người thiếu tự tin luôn có cảm giác thiếu hụt trong cuộc sống. Bởi họ tin rằng họ chẳng bao giờ gặt hái được thành công và đạt đến được sự hoàn hảo thật sự nên họ luôn cảm thấy không vui và ra sức làm việc để bác bỏ những ý nghĩ tiêu cực về bản thân. Họ thường hay bẻ cong những phản hồi tích cực từ sếp hay từ người bạn đời sao cho tương thích với lăng kính ảo giác mà họ đang mang, biến chúng trở thành những phản hồi tiêu cực.

Julie được thăng chức, nhưng vị trí mới không đủ cao so với thang bậc địa vị trong công ty. Steve nhận danh hiệu nhân viên bán hàng xuất sắc trong tháng, nhưng anh không phá được kỷ lục về

doanh số. Phyllis đạt loại A trong chương trình đào tạo Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh, nhưng cô lại thất vọng vì nó không phải là điểm A+. Cả ba người này đều nhìn nhận bản thân như kẻ thất bại, trong khi hầu hết mọi người đều cho rằng họ rất thành công.

Những nhận thức khiến bạn cảm thấy bất an

Đã bao giờ bạn tự hỏi tại sao mình thường gặp rắc rối khi có bất đồng với người khác? Có bao giờ bạn băn khoăn tại sao mình giận dữ quát tháo người bạn đời hoặc đồng nghiệp vì những phát ngôn hay hành động của họ để rồi ngay sau đấy, bạn lại cảm thấy vô cùng hối hận vì đã làm tổn thương họ?

Một số nghiên cứu đã giải thích lý do tại sao nhiều người trong chúng ta không thể kiểm soát được phản ứng châm ngòi xung đột của mình. Các phản ứng cảm xúc được hình thành từ một “limbic system” (hệ thống gồm nhiều vùng có chức năng chi phối cảm xúc và một số nhu cầu cơ bản của con người), còn gọi là “hệ thần kinh cảm xúc”. Khi vùng não bộ này nhận ra các tình huống đe dọa về mặt cảm xúc, chúng ta sẽ có phản xạ “đối đầu hoặc từ bỏ”. Từ bên trong, cơ thể ta tiết ra chất adrenaline và nhịp tim, huyết áp, nhịp thở đều tăng vọt, trong khi bề ngoài ta có thể nổi đóa lên, chết lặng trong sợ hãi hoặc bỏ chạy mất tăm.

Hệ thần kinh cảm xúc của chúng ta, hay còn gọi là “bộ não cũ”, là một phần của não bộ, nơi lưu trữ những tổn thương trong quá khứ. Những sự kiện diễn ra trong hiện tại có thể dẫn bạn đến các thương tổn xưa, khơi gợi những ký ức một thời làm bạn giận dữ hay sợ hãi. Hạch hạnh nhân, một bộ phận nhỏ của não bộ có hình dáng trông như quả hạnh, được cho là nơi lưu giữ những xúc cảm ban sơ có liên quan đến các sự kiện trong quá khứ. Các tình huống hiện tại diễn ra tương tự như những tình huống trước đã được bộ não cũ lưu giữ lại sẽ kích thích hạch hạnh nhân này và khiến chúng ta chuyển sang trạng thái phòng vệ.

Để giải thích cách ảo giác trở thành phương tiện học hỏi khi được kích hoạt thông qua những tương tác ở hiện tại nếu chúng ta sẵn lòng

lùi lại và tách mình ra khỏi chúng, Gary Zukav[4] đã viết:

> *"Mỗi tương tác đối với cá nhân là một phần của quá trình học tập cách ứng xử liên tục. Khi bạn giao tiếp với ai đó, ảo giác là một phần của cách ứng xử này. Ảo giác này cho phép tâm hồn cảm thụ điều mà nó cần hiểu để chữa lành các vết thương. Nó tạo ra những tình huống cần thiết (như trong một vở kịch) để mang đến đầy đủ các mặt cần được chữa trị của mỗi tâm hồn".*

Điều này được minh họa qua câu chuyện của Mark. Anh đã dành cả ngày để dọn dẹp nhà cửa nhằm tạo sự bất ngờ cho vợ. Nhưng khi về nhà, vợ anh chỉ vào một đốm bụi ở góc phòng, rồi với vẻ định giúp đỡ chồng, cô bảo: *"Ồ, anh yêu, anh bỏ sót một chỗ bẩn ở kia kìa"*. Mark lập tức nổi cơn thịnh nộ. Anh buộc tội cô đã không ghi nhận sự cố gắng của anh và quát tháo rằng chẳng có gì làm cô vừa lòng cả.

Cuối cùng, bằng cách nhận thức về cơn nóng giận của mình, Mark cũng hiểu ra rằng anh đã tạo nên ảo giác về bản thân, nhìn nhận mình như một người kém cỏi và điều này đã trở thành nguyên nhân gây ra cơn thịnh nộ của anh. Bị ảo giác này chi phối nên cứ mỗi khi có ai đó (vợ, cấp trên, đồng nghiệp hay bạn bè) nhận xét về mình là bộ não của Mark lập tức biến những trải nghiệm cảm xúc mới thành những ký ức cảm xúc cũ và khiến anh có phản ứng thái quá. Kho dữ liệu trong bộ não cũ của anh đã nhanh chóng nhắc nhở anh nhớ về những thất bại trong thời niên thiếu khi anh lớn lên trong sự chê bai, chỉ trích của cha mẹ. Thế là niềm tin rằng mình chẳng bao giờ làm được việc gì đúng đắn trong anh lại càng được củng cố. Nhưng Mark dần nhận ra rằng nếu cảm giác này xuất hiện trong hầu hết các mối quan hệ của anh thì hẳn vấn đề không phải là do người khác mà là do chính anh. Sự thức tỉnh này đã trở thành chìa khóa giúp anh thay đổi cách nhìn lệch lạc của mình và hàn gắn những vết rạn trong tâm hồn.

Nếu chúng ta nghĩ về bản thân hoặc về những tình huống nhất định nào đó một cách cứng nhắc - rằng mình chẳng có giá trị gì hay đang ở trong tình thế nguy hiểm - thì ta sẽ mang theo lối suy nghĩ ấy vào trong cuộc sống hằng ngày của mình và xem chúng là sự thật. Một cách vô ý thức, chúng ta đã chồng chất những ảo giác này lên hoàn cảnh hiện tại. Richard Schwartz đã giải thích sự trái ngược giữa những người tự tin và những người thiếu tự tin như sau:

"Lý do giúp những người tự tin có thể giữ được bình tĩnh và đầu óc sáng suốt khi đương đầu với cơn nóng giận là họ tin tưởng rằng dẫu họ có bị xúc phạm đến mức nào chăng nữa thì những lời đó không phải là con người thật của họ và họ cũng chẳng bị tổn thương vì nó mãi mãi. Chúng ta phòng vệ không phải vì có ai đó đang tấn công ta, mà bởi sự tấn công đang khiêu khích cái phần hay phê phán trong ta - cái phần sẽ kích hoạt cảm giác thấy mình không có giá trị và cảm giác sợ hãi đã tích tụ trong ta từ thời thơ ấu. Bất cứ sự khinh khi nào ta phải nhận lãnh trong hiện tại cũng đều khơi mào cho những tổn thương tương tự trong quá khứ của ta trở về trong tâm trí. Chúng ta không sợ hãi những sự kiện nhất thời mà sợ phải chịu đựng những dư âm của nó. Chúng ta sợ hãi những sự việc góp phần củng cố những suy nghĩ tệ hại nhất của ta về bản thân mình".

Giả sử bạn từng trải qua hai cuộc tình tan vỡ và hết sức đau lòng vì nó. Rất có khả năng bạn sẽ tiếp nhận mối tình thứ ba trong nỗi lo sợ rằng cuộc tình mới rồi cũng sẽ lại làm mình tan nát cõi lòng. Có thể là một nét tính cách nào đấy ở người yêu mới sẽ gợi cho bạn nhớ về những người đã từng làm bạn tổn thương. Bạn sẽ tỏ ra giận dữ hoặc thường chỉ trích những người có nét tính cách như thế, cứ như thể họ chính là người đã từng làm tổn thương bạn vậy. Những ảo giác về mặt cảm xúc này sẽ ngăn cản bạn kết nối với mọi người xung quanh.

Jamey là một trường hợp điển hình như thế. Một trong những điều khiến Jamey cảm thấy bất an là có người đã từng thất hứa với cô. Jamey lên kế hoạch đi ăn tối với cô bạn Edie của cô từ trước đó một tháng. Hai ngày trước cuộc hẹn, Jamey gọi điện cho Edie để xác nhận lại lần nữa thì Edie bảo rằng cô quên đánh dấu vào lịch của mình nên đã trót hẹn đi xem phim với một vài người bạn khác vào đúng hôm đó. Dù Edie tỏ ra rất hối hận nhưng Jamey vẫn phản ứng hết sức dữ dội với ý nghĩ: *"Tôi chẳng tin cô là người biết giữ lời hứa. Hẳn tôi là người chẳng quan trọng gì trong mắt cô"*. Dù Edie có phân trần bằng lý do gì chăng nữa thì Jamey vẫn không thay đổi suy nghĩ của mình bởi nó đến từ bản ngã đầy ảo giác của cô. Tình huống này đã khơi gợi lại trong lòng Jamey ký ức về việc cô bị người cha nghiện rượu bỏ rơi lúc ấu thơ. Ngày đó, cha Jamey có thói quen dẫn cô đi xem phim rồi bỏ cô ở rạp mà chẳng bao giờ nhớ quay lại đón.

Khi lên tám, Jamey tự rút ra bài học kinh nghiệm là đừng bao giờ tin tưởng rằng người lớn sẽ giữ lời bởi họ luôn thất hứa hết lần này đến lần khác. Và cô cứ giữ lấy ảo giác ấy trong hầu hết mối quan hệ với những người trưởng thành. Ảo giác này đã khiến cô luôn cảm thấy bị bạn bè và những người thân yêu bỏ rơi. Rất may là cuối cùng, Jamey cũng đã nhận ra rằng cô không nên để những cảm nhận cũ xen vào các mối quan hệ mới của mình. Cô đã nhận ra được khi nào thì cảm xúc cũ (những ảo giác) len lỏi vào các mối quan hệ mới để rồi tách mình ra khỏi chúng và tạo dựng một mối quan hệ thấu hiểu với chúng.

Bạn có thể định hình lại những nhận định cũ của mình bằng cách chú tâm vào thời điểm chúng xuất hiện và ngăn cản bạn cảm nhận sự việc trong hiện tại như bản chất vốn có. Việc bạn cần làm là hãy ghi nhận những người, những việc khiến bạn thấy bất an. Thay vì phản ứng một cách máy móc, hãy tự hỏi rằng những cảm xúc hay kinh nghiệm cũ nào đang chi phối bạn. Khi đó, bạn sẽ nhận ra rằng chính những cảm nhận từ nội tâm (một phần của bản ngã) đã làm cho bạn thấy bất an, chứ không phải là do con người hay hoàn cảnh hiện tại. Việc này sẽ cho phép bạn nhìn nhận tình thế hiện tại rõ ràng hơn, tránh được những rắc rối không đáng có.

Ứng dụng bí quyết “Năng lực tri giác”

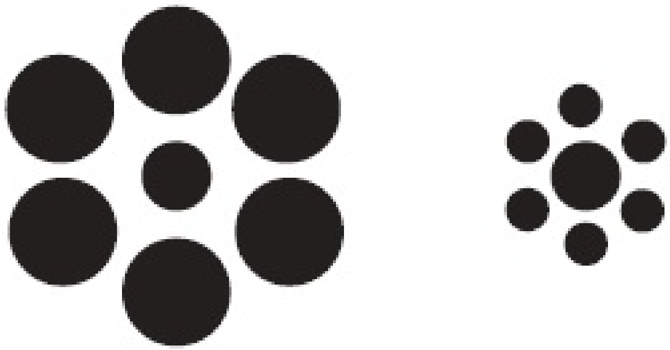
Chúng ta thường mang theo những ảo giác về bản thân một cách vô ý thức. Những ảo giác này sẽ ngăn trở sự tự tin của ta để rồi sau đó, ta sẽ dễ dàng phá hỏng các mối quan hệ, sức khỏe và quá trình vươn đến thành công của mình. Việc thoát khỏi những ảo giác của quá khứ và khoác lên người chiếc áo “thám tử” có thể mang đến cho bạn góc nhìn khác hơn và đánh giá đúng đắn hoàn cảnh mình đang sống.

Giải thoát bản thân khỏi những ảo tưởng của quá khứ

Quan điểm cho rằng *những phần* trong con người mình là *tất cả* bản chất của mình là một ảo tưởng tri giác. Tách bản thân ra khỏi

một số phần ấy sẽ giúp bạn khám phá ra những phần còn lại vốn bị che khuất bấy lâu nay. Bạn hoàn toàn có thể tách mình ra khỏi những nhận định tiêu cực trong quá khứ.

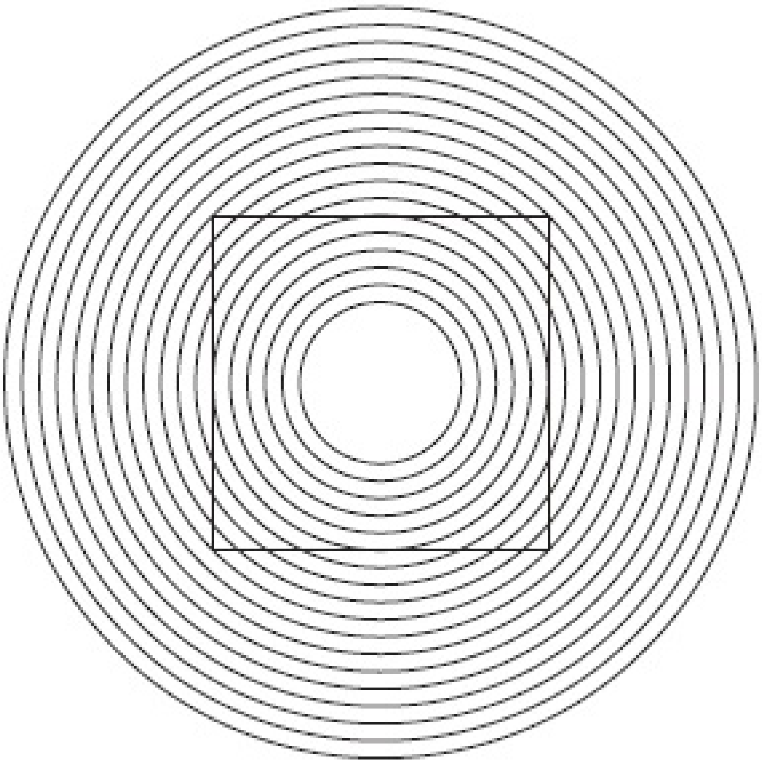
Hãy nhìn vào những chấm tròn ở hình 1. Theo bạn, chấm tròn giữa ở hình nào lớn hơn? Câu trả lời là cả hai đều có kích thước như nhau. Nhưng nhiều người cứ cho rằng chấm tròn ở hình thứ nhất lớn hơn ở hình thứ hai. Đó là một ảo tưởng của tri giác. Chính những chấm tròn xung quanh đã đánh lừa cảm giác của ta, khiến ta nghĩ rằng chấm tròn này lớn hơn chấm tròn kia.



Hình 1: Hình tròn nằm giữa nào lớn hơn?

Giả sử bạn là chấm tròn ở chính giữa hình thứ nhất còn những chấm tròn lớn xung quanh là những phần trong con người bạn, chẳng hạn như sự phán xét, sự giận dữ, sự chỉ trích, nỗi sợ hãi, sự chần chừ... Trông bạn có vẻ nhỏ hơn so với những phần còn lại đó bởi cái tôi tự tin của bạn đã bị chúng che khuất. Giả sử hình thứ hai minh họa cho một người mà cái tôi tự tin của họ nắm giữ vị trí lãnh đạo chứ không bị chi phối bởi các phần khác. Chấm tròn ở vị trí trung tâm trông có vẻ to hơn chấm tròn ở giữa hình thứ nhất. Thế nhưng thật ra, cả hai hình tròn này đều cùng kích thước. Bạn sẽ thấy được điều này khi chỉ nhìn vào mỗi chấm tròn chính giữa. Nói cách khác, việc lùi lại để nhìn lại cuộc đời mình một cách khách quan sẽ giúp bạn tách cái tôi tự tin ra khỏi những phần còn lại. Mặc dù có những phần trong con người bạn lên tiếng rằng bạn thua kém hoặc vô tích sự, nhưng bạn sẽ nhận ra đây chỉ là ảo giác, hoàn toàn không phải là cái tôi tự tin của bạn.

Tiếp theo, hãy nhìn vào hình vuông ở hình 2. Bạn có thấy các cạnh của nó trông có vẻ méo mó không?



Hình 2: Những đường tròn đã làm méo mó hình vuông, cũng giống như bản ngã có thể che khuất lòng tự tin của bạn.

Đây cũng là một ảo giác do hoàn cảnh xung quanh tạo nên. Giả sử bạn chính là hình vuông ấy và những đường tròn đồng tâm ở phía sau là những phần còn lại trong con người bạn, hay bản ngã của bạn. Khi chuyển hình vuông ra khỏi cái nền ấy, bạn sẽ thấy đó là một hình vuông hoàn hảo và chẳng hề méo mó tí nào.

Bài trắc nghiệm này có thể giúp bạn nhận thức được sự thật khách quan về bản thân mình, rằng những niềm tin tiêu cực, chính là những ảo giác, đã che lấp con người thật của bạn. Bạn có thể dựa vào điều này để tách những lỗi lầm ra khỏi con người mình. Bạn không cần phải biến mình thành kẻ thất bại chỉ vì bạn đã trót mắc sai phạm. Bạn cũng không cần phải mang mãi trong lòng cảm giác xấu hổ hay tội lỗi. Khả năng phân tách bản thân ra khỏi những phần khác trong con người mình như sự chỉ trích, nóng giận, đau đớn, buồn bã; cùng với việc xem các phần này chỉ là những khía cạnh của bản thân chứ không phải là tất cả về mình sẽ giúp bạn thông suốt trong cách nhìn nhận vấn đề.

Khoác lên người “chiếc áo thám tử”

Hãy lập một danh sách những ảo giác về bản thân mà bạn có thể nhận biết được. Những lời khen ngợi hoặc những lời khẳng định nào mọi người xung quanh thường dành cho bạn nhưng lại bị bạn chối bỏ? Những thông điệp tiêu cực nào bạn đã phải nhận lãnh từ thời ấu thơ nhưng giờ đây, bạn đã có thể quan sát nó và nhận ra rằng nó không hề đúng với mình? Những khát vọng thời thơ ấu nào đã bị bạn bỏ rơi chỉ vì người khác bảo rằng bạn sẽ chẳng bao giờ đạt được chúng? Thử áp dụng bài thực hành này để xem liệu bạn có thể khôi phục quyền sở hữu đối với các phẩm chất đã mất đi và thể hiện chúng trong cuộc sống của mình không.

Tiếp theo, hãy để ý xem có phần nào trong con người bạn đang xâm chiếm bạn bằng những dự đoán tiêu cực không. Hãy lập một danh sách những dự đoán tiêu cực đó. Với mỗi dự đoán tiêu cực, bạn hãy tự hỏi bản thân: *“Đâu là bằng chứng cho dự đoán này?”*. Khi ấy, chẳng những bạn không tìm thấy bất kỳ bằng chứng nào mà còn có thể tìm được những chứng cứ thuyết phục cho điều ngược lại. Khi khoác lên người mình *“chiếc áo thám tử”*, bạn sẽ dần nhận ra rằng bạn không thể tiếp tục dùng ảo tưởng làm nền tảng cho tương lai của mình. Gary Zukav đã nói rằng: *“Những ảo tưởng sẽ không thể chi phối được bạn khi bạn sống với tình yêu thương rộng mở và trí sáng tạo tuôn chảy trong mọi khoảnh khắc hiện tại”*. Đấy chính là khi bạn sống với cái Tôi tự tin của mình.

CHƯƠNG 4 SỬ DỤNG QUYỀN LỰA CHỌN

Bạn không thể lựa chọn mình sẽ chết như thê nào và vào lúc nào. Bạn chỉ có thể quyết định mình sẽ sống như thế nào vào ngay lúc này.

- Joan Baez

Tối đa hóa sự lựa chọn

Tôi đã được chứng kiến một sự việc và nó đã khơi dậy sức mạnh của sự lựa chọn trong tôi. Ngày nọ, tại khuôn viên Đại học North Carolina ở Charlotte, có mười vị thiền sư Tây Tạng tập hợp lại để tụng kinh và tụng ca. Tôi rất ấn tượng trước các nhạc cụ, trang phục nhiều màu sắc và khả năng xướng đồng thời nhiều âm của họ. Quan trọng hơn, tôi cảm mến sự hiền từ toát ra từ họ cũng như sự bình thản của họ trước mọi việc xảy đến.

Điều này đã được chứng minh khi một nhóm người chính thống giáo sùng đạo tập hợp ở trước khuôn viên để phản đối hành động của các thiền sư Tây Tạng. Những người này nắm lấy tay nhau và hát vang lên rằng: *"Thiên Chúa thương yêu tôi"*. Một vị thiền sư bèn tiến ra bên ngoài để xem có chuyện gì đang xảy ra. Khi chứng kiến hành động của những người chính thống giáo, thay vì phản ứng bằng sự giận dữ, ông đã gia nhập vòng tròn của họ, nắm lấy tay họ và cùng hát: *"Thiên Chúa thương yêu tôi"* với sự chân thành và kính cẩn.

Hành động của vị thiền sư đã làm an lòng những người theo Thiên Chúa giáo và họ dần giải tán trong yên lặng. Tôi vô cùng nể phục cách hành xử của vị thiền sư Tây Tạng. Tôi nhận ra rằng đó chính là đỉnh cao của nghệ thuật lựa chọn đồng thời hiểu được lợi ích từ cách thức lựa chọn ấy.

Một ví dụ thuyết phục khác chính là cuộc đấu tranh của Viktor Frankl, người trở về từ trại tập trung trong Thế chiến thứ II. Trong cuốn sách *“Man’s Search for Meaning”* (Cuộc tìm kiếm ý nghĩa của con người), Frankl đã miêu tả chi tiết về những tổn thương mà ông đã phải nhận lãnh khi bị giam cầm trong trại tập trung Auschwitz và các trại tập trung khác của Đức Quốc xã. Bị chia cắt với gia đình, đói khát, không mảnh vải che thân, Frankl đã bị tước đoạt hết mọi phẩm giá của một con người. Thế nhưng, trước những nỗi khổ đau, cực nhục cùng một thực tế là các bạn tù bên cạnh mình đang lần lượt ngã quỵ, Frankl vẫn nhận ra những lựa chọn mà mình có mỗi ngày. Ông tin tưởng rằng dù bọn Đức Quốc xã có thể lấy đi tất cả mọi thứ bên ngoài thì chúng vẫn không thể tước đoạt của ông nguồn sáng nội tâm – ý chí, các giá trị tinh thần. Thế nên, dù sống trong cảnh tù đày nhưng Frankl vẫn thấy tự do. Sự tự do trong nội tâm đã giúp ông sống sót sau nạn diệt chủng, tìm thấy ý nghĩa của bi kịch đời mình và vượt lên trên số phận nghiệt ngã. Ông đã quyết định lựa chọn cuộc sống thay vì để cuộc sống lựa chọn ông.

Hành động của vị thiền sư và Viktor Frankl nhắc nhở chúng ta rằng dẫu cuộc sống có khó khăn đến mấy chăng nữa thì ta vẫn có sự tự do để lựa chọn. Càng thực hành việc phân tách cái tôi tự tin ra khỏi bản ngã và tự giải thoát bản thân khỏi những ảo giác tiêu cực của quá khứ, bạn càng ý thức rõ hơn về sự lựa chọn mà mình có được trong từng khoảnh khắc. Thay vì để hoàn cảnh sống quyết định, chúng ta có thể chú tâm vào những suy nghĩ, cảm xúc và hành động của bản thân. Việc sống từ nội tâm hướng ra bên ngoài này chính là một sự thể hiện của cuộc sống tự tin.

Hẳn bạn đã từng nghe nói đến câu châm ngôn: *“Sự khốn khó tùy thuộc vào lựa chọn của ta”*. Rõ ràng, chẳng ai cho rằng sự khốn khó là điều tốt nhất mà ta có thể đạt được, dù rằng đó cũng là lựa chọn của chính bản thân ta khi bản ngã dẫn dắt cuộc sống của ta. Khi cái tôi tự tin ở vị thế chủ đạo, chúng ta sẽ nhận thức rõ ràng hơn về những lựa chọn mà mình có được đồng thời ta có thể sử dụng những trải nghiệm không vui ngày trước như là cơ hội để làm thay đổi cuộc sống của mình theo hướng tốt đẹp hơn.

Nếu bạn muốn đến một nơi nào đó thì bạn phải hành động. Càng có nhiều sự lựa chọn, bạn càng cảm thấy sợ. Khi sống dưới sự dẫn dắt của bản ngã, chúng ta cho rằng việc giữ lấy những thói quen cũ sẽ an toàn hơn so với việc trải nghiệm cái mới: lui tới những nhà hàng cũ,

làm công việc cũ, khư khư giữ lấy những mối quan hệ nhạt nhẽo xưa. Rõ ràng, một phần của bản ngã trong ta đang cố sức bảo vệ ta khỏi những điều có vẻ nguy hiểm. Rủi thay, khi dẫn dắt cuộc sống của ta, nó đã vô tình giới hạn và ngăn cản sự phát triển của ta, không cho ta có được công việc mơ ước hoặc tìm thấy người bạn tâm giao.

Bởi vậy, thay vì bực mình với cái cũ, hãy xem thử liệu sau khi đã thực hành nghệ thuật phân tách thì cái tôi tự tin của bạn có thể kết nối với nó hay không, đồng thời hãy ghi nhận thiện chí của nó và cố gắng bày tỏ tình cảm cùng sự biết ơn của mình đối với sự tận tụy của nó. Khi ấy, nó sẽ thư giãn và để cho cái tôi tự tin của bạn có những lựa chọn khác, bất chấp việc phải đương đầu với rủi ro và đấu tranh chống lại những nỗi sợ hãi. Cái tôi tự tin có thể áp dụng phương pháp mới để giải quyết vấn đề, từ bỏ phương pháp cũ không hiệu quả và thôi tìm về những người cũ để tránh nhận lãnh cùng một sự phản hồi. Nếu có điều gì đó không ổn, cái tôi tự tin của bạn sẽ xử lý khác đi. Nếu cách làm ấy vẫn không hiệu quả, bạn có thể kiên trì dùng những phương cách mới cho đến khi vấn đề dần được giải quyết.

Hãy thử xem liệu bạn có thể thực hiện một công việc gì đó bằng phương pháp mới hay không, dù đó chỉ là một việc rất nhỏ. Hãy tìm cách thoát ra khỏi những lối mòn của mình, chẳng hạn như trở về trên một con đường mới, mời một đồng nghiệp mới đi ăn trưa hoặc đương đầu với những thử thách đã một thời làm bạn khiếp sợ. Những ví dụ về sự lựa chọn này có thể giúp bạn trở về với cuộc sống tự tin của mình.

Hãy biến cuộc sống thành một chuyến phiêu lưu

Chúng ta không thể xóa bỏ hoàn toàn những khó khăn và lỗi lầm của mình trong quá khứ, nhưng cái tôi tự tin có thể giúp ta lựa chọn cách sống thích hợp trong hiện tại. Sự tự tin giúp bạn nhìn nhận tình trạng không rõ ràng trước mắt chỉ như một chuyến phiêu lưu để trải nghiệm, thay vì là một vấn đề cần giải quyết. Giả sử bạn gặp một người nào đó trên mạng và dự định sẽ có cuộc hẹn đầu tiên ở Starbucks[1]. Một phần của bản ngã trong bạn lo lắng rằng có thể bạn sẽ không cuốn hút được người đó như cách bạn bị người ta lôi cuốn,

hoặc ngược lại. Chính sự nghi ngại ấy đã khiến cho cái phần lo lắng trong bạn tiên đoán rằng cuộc hẹn hò ấy là vấn đề cần giải quyết. Việc dựng nên tình huống đó như là một vấn đề đã mang đến cho ta những ý nghĩ tiêu cực, giống như Eckhart Tolle đã khéo léo nói rằng: *“Nếu bạn không thể chấp nhận được sự không chắc chắn thì nó sẽ trở thành nỗi sợ hãi. Nhưng nếu bạn hoàn toàn có thể chấp nhận nó thì nó sẽ trở thành sự sống, sự tỉnh táo và trí sáng tạo của bạn”*.

Nghệ thuật phân tách sẽ giúp bạn ghi nhớ rằng cái tôi tự tin của bạn có thể sẽ nghĩ về cuộc hò hẹn như là một chuyến phiêu lưu chứ không quá đặt nặng vấn đề kết quả. Sự lựa chọn này sẽ giúp bạn mở lòng ra với những trải nghiệm mới, ngăn cản sự phát triển của cảm giác lo lắng, để cho mối quan hệ lên tiếng trước khi bị bỏ qua, đồng thời để lòng tự tin của bạn có được mảnh đất màu mỡ mà sinh sôi, phát triển.

Việc lựa chọn cũng tự nhiên như việc hít thở vậy. Chúng ta đưa ra sự lựa chọn trong từng khoảnh khắc mà không hề biết. Nếu bạn nhận ra rằng phần bản ngã đang ra sức bảo vệ bạn khỏi những khó khăn trong cuộc sống, cái tôi tự tin của bạn có thể sẽ lựa chọn hạnh phúc ngay từ bây giờ. Nếu cuộc sống hiện tại không diễn ra như bạn mong muốn, bạn có thể thay đổi nó bằng cách nhận ra rằng mình vẫn còn nhiều lựa chọn khác. Thậm chí trong tình huống bất khả kháng, bạn vẫn có thể đưa ra những lựa chọn hết sức sáng suốt.

Ngay cả khi bạn không chọn lựa gì cũng đã là một sự lựa chọn. Hãy nghĩ xem có những sự lựa chọn nào mà bản ngã của bạn đã thực hiện trong khi bạn không hề hay biết chưa. Trong cuộc sống, càng đưa ra được nhiều lựa chọn tỉnh táo nhiều bao nhiêu, bạn càng tự tin và hạnh phúc bấy nhiêu.

Hành động và phản ứng

Đã bao giờ bạn nhận ra rằng mình đang có xung đột ngầm với đồng nghiệp, nhân viên bán hàng, công chức nhà nước, gia đình, bạn bè và phản ứng một cách tiêu cực với họ?

Vài năm trước, khi mua sắm ở cửa hàng nọ, tôi thường gặp một nhân viên bán hàng cộc cằn và thô lỗ. Bất kể tôi có cư xử nhã nhặn

đến mức nào, cô ta vẫn vô cùng bất lịch sự với tôi. Một hôm, quá mệt mỏi với thái độ chua chát của cô ta, tôi đã vặt lại. Việc này càng khiến cho tình hình trở nên nghiêm trọng hơn và khiến cô ta nhìn tôi bằng ánh mắt giận dữ. Dĩ nhiên, ánh mắt ấy càng thổi bùng lên ngọn lửa tức giận vốn đã âm ỉ trong tôi. Cả hai chúng tôi đều bị mắc kẹt trong cái vòng luẩn quẩn của những phản ứng tiêu cực. Chính việc này đã ngăn cản chúng tôi hành động theo sự chỉ bảo của cái tôi tự tin của mình.

Nếu một lúc nào đó, bạn bị mắc kẹt trong một tình thế khó chịu thì hãy hành động, thay vì phản ứng. Phản ứng lại hoàn cảnh là một cách hành xử bồng bột xuất phát từ một phần của bản ngã, che khuất đi cái tôi tự tin của bạn. Nó cũng giống như phản ứng của một cơ thể sống trong ống nghiệm trước các tác nhân kích thích, hoàn toàn không có khả năng lựa chọn. Việc phản ứng mà không lựa chọn tỉnh táo hoặc thậm chí không hề hay biết rằng mình đã có sự lựa chọn là thái độ phòng thủ, đặt bạn vào vị thế phó mặc cho hoàn cảnh. Trong khi đó, việc chủ động hành động là thái độ tiên phong, đặt bạn vào vị trí của người cầm tay lái. Khi tách mình ra khỏi bản ngã, bạn sẽ cho cái tôi tự tin của mình có chỗ để đại diện cho bạn và hành động - đưa ra được những lựa chọn sáng suốt giúp bạn kiểm soát các tình huống.

Một khi tôi nhận ra rằng những phản ứng (bản ngã) của tôi đã tạo điều kiện để cô nhân viên bán hàng có cơ hội chi phối cuộc sống của tôi, thì việc thay đổi cách hành xử của cô ấy không còn là mục đích của tôi nữa. Tôi chỉ việc tập trung vào thay đổi cách hành xử của chính mình bằng cách để cho cái tôi tự tin của mình quyết định xem tôi muốn hành xử như thế nào trong tình huống ấy. Hành động của tôi không còn phụ thuộc vào thái độ của người bán hàng nữa. Việc biết rằng mình có sự lựa chọn riêng từ trong nội tâm đã giúp tôi bình tĩnh hơn, biết trân trọng và kiểm soát được cuộc sống của mình tốt hơn. Vì thế, xin hãy nhớ rằng, dù hoàn cảnh bên ngoài có tồi tệ đến mấy thì bạn cũng đừng quá buồn rầu vì nó.

Lần nọ, một vị bác sĩ đã kể với tôi rằng sau khi một bệnh nhân của bà trả tiền và rời khỏi phòng khám, bà phát hiện bệnh nhân ấy đã đưa thừa tiền. Người ấy trả hai trăm đô-la trong khi tiền phí khám bệnh chỉ có một trăm. Bà kể rằng lúc ấy một ý nghĩ chực nảy ra trong đầu bà rằng bà có thể giữ phần tiền thừa ấy mà chẳng ai biết cả. Nhưng rồi sau đấy bà lại nghĩ rằng thật ra vẫn có người biết về việc ấy. Đó chính là bản thân bà. Thế là bà vội vã đuổi theo bệnh nhân nọ

đến tận bãi đỗ xe và trả lại một trăm đô-la tiền thừa. Đây là một minh chứng thuyết phục về việc thực hành sự chọn lựa. Trong khi bản ngã của bà nói rằng: *"Tôi có thể giữ phần tiền thừa này và chẳng ai biết được điều đó đâu"* thì cái tôi tự tin của bà lại lên tiếng: *"Số tiền ấy không phải là của tôi, tôi muốn sống thành thật và liêm chính"*.

Cũng như vậy, bạn có quyền hành động một cách trung thành với cái tôi tự tin của mình mặc cho cuộc sống có xoay vần ra sao. Một lời nói nhẹ nhàng có thể làm dịu thái độ giận dữ. Thái độ bình tĩnh này có tác dụng xoa dịu mọi cơn kích động. Những lời khen ngợi có khả năng xóa bỏ mọi lời phỉ báng. Cách ứng xử của bạn có thể làm xoay chuyển mọi tình huống. Hãy nhìn vào những cuộc tranh đấu nho nhỏ của bản thân bằng sự hiếu kỳ (chứ không phán xét) và hãy nhớ rằng việc bạn đang suy nghĩ hay cảm nhận về điều gì đó không có nghĩa bạn phải phản ứng lại nó. Hãy xét xem liệu bạn có đang đi ngang qua cuộc đời mình và phản ứng một cách thiếu suy nghĩ trước những sự việc xảy đến hay bạn đang có những lựa chọn linh hoạt từ chính cái tôi tự tin của mình, bất luận hoàn cảnh sống có như thế nào. Nói cách khác, hãy tự hỏi mình xem liệu bạn đang phản ứng như một cơ thể sống đơn bào hay hành động như một con người thực thụ. Hãy thử thực hành bốn bước sau đây để có thể hành động từ nội tâm hướng ra bên ngoài, thay vì phản ứng từ ngoài vào trong.

BỐN BƯỚC ĐỂ HÀNH ĐỘNG

(TỪ CÁI TÔI TỰ TIN)

THAY VÌ PHẢN ỨNG (TỪ BẢN NGÃ)

1. Hãy nhìn vào nội tâm xem phần nào của bạn đang bị kích động. Một khi bạn đã nhận ra được điều đó, hãy tiếp tục thực hiện bước 2.

2. Chấm dứt những phản ứng thông thường của bản thân bằng cách lùi lại và hít một hơi thật sâu.

3. Hãy thực hiện một cuộc đối thoại với phần bị kích động trong con người mình bằng thái độ thiện chí. Hãy xét xem liệu nó có chịu thư giãn trong giây lát để bạn có thể lo liệu

mọi thứ hay không.

4. Hãy kiên trì khi nhận dạng phần bị kích động trong con người mình, đồng thời cố gắng làm cho nó thư giãn thay vì để nó lên tiếng phản ứng.

Vận may? Vận rủi? Ai biết trước được

Câu chuyện *"Tái ông thất mã"* nổi tiếng kể về một lão nông Trung Hoa có con ngựa già để cày ruộng. Ngày nọ, con ngựa sẩy cương và biến mất sau những ngọn đồi. Khi những người hàng xóm đến chia buồn cùng ông lão, ông chỉ nhẹ nhàng đáp:

- Vận rủi hay vận may? Ai biết được?

Một tuần sau, con ngựa ấy trở về dẫn thêm một con ngựa khác. Lần này, những người hàng xóm kéo đến chúc mừng ông. Thế nhưng, ông vẫn chỉ trả lời:

- Vận may hay vận rủi? Ai biết được?

Thế rồi ngày nọ, đứa con trai của ông lão bị ngã gãy chân khi cố thuần hóa con ngựa mới. Mọi người đều nghĩ rằng đây thật sự là vận rủi của gia đình ông lão. Thế nhưng một lần nữa, ông lão lại trả lời:

- Vận rủi hay vận may? Ai biết được?

Không lâu sau, đất nước xảy ra chiến tranh và nhà vua ra lệnh cho tất cả những người đàn ông trong làng phải lên đường nhập ngũ. Và người con trai của lão nông bị gãy chân nên được ở nhà. Giờ thì đấy là vận may hay vận rủi? Ai biết được?

Lão nông trên quả là người rất khôn ngoan. Ông đã linh hoạt lựa chọn cách nghĩ và cách hành động trước những biến cố xảy ra trong cuộc sống – thay vì lập tức phản ứng lại nó. Ông biết rằng đôi khi những điều tốt đẹp lại đến dưới lớp áo của những việc chẳng lành. Nhận thức này chính là nền tảng của lòng tự tin.

Tôi cũng đã từng được trải nghiệm một sự việc tương tự. Ngày nọ, khi tôi đáp máy bay xuống thành phố Sydney của nước Úc vào lúc 8 giờ sáng thì được thông báo rằng trong ba trăm năm mươi hành khách, tôi là người duy nhất bị thất lạc hành lý ở Los Angeles. Với một người đã kiệt sức sau chuyến bay dài đến mười ba tiếng đồng hồ thì đấy rõ ràng không phải là điều mà tôi muốn nghe thấy.

Hẳn bạn cũng hình dung được cảm giác chán nản vô cùng của tôi. Tôi rên rỉ: *"Sao lại là tôi trong số ngần ấy người cơ chứ?"*. Nhưng rồi tôi lại tự hỏi: *"Có thật đấy là điều xúi quẩy nhất không?"*. Tôi tự nhắc nhở mình rằng đôi khi, có những phúc lành lại đến dưới hình thức của những điều gây thất vọng. Nhưng đứng giữa ranh giới của được mất, tôi rất khó nhận ra điểm tích cực trong sự việc này. Với sự hiếu kỳ, tôi hít một hơi thật sâu, tìm cách tách mình ra khỏi tình huống ấy đồng thời nghĩ về câu chuyện của lão nông Trung Hoa nọ. Bỗng dưng tôi có cảm giác rằng việc trông có vẻ như vận rủi này có thể chính là một vận may. Và quả thật, hãng hàng không lập tức đền bù cho tôi một trăm đô-la Úc. Sau khi tôi dùng bữa và trở về khách sạn thì hành lý của tôi cũng vừa đến. Thế là tôi vừa nhận được đầy đủ hành lý vừa có thêm một trăm đô-la. Hãy nghĩ xem liệu bạn đã từng trải qua một sự việc nào mà ban đầu, nó có vẻ giống như một rắc rối nhưng hóa ra lại là một điều tốt lành?

Khi bạn áp dụng bí quyết *"Sự lựa chọn",* bạn sẽ thay đổi cách nhìn nhận cuộc sống của mình. Bạn sẽ cảm thấy tự do hơn từ sâu thẳm lòng mình và tự tin hơn trong cuộc sống. Bạn sẽ không nhìn đời qua lăng kính màu hồng nhưng bạn cũng sẽ chẳng còn bi quan khi đối mặt với những thách thức. Bạn sẽ sống bằng niềm hy vọng thay vì tuyệt vọng, đồng thời nhận ra cái được ngay trong những mất mát và thất vọng. Thực hành nhận thức này sẽ giúp bạn xây dựng lòng tự tin.

Hãy lựa chọn cuộc sống thay vì để nó chọn bạn

Hãy tự hỏi bản thân một vài điều sau đây: *"Bạn có được tự do lựa chọn trong cuộc sống của mình hay cảm thấy mình là nạn nhân của hoàn cảnh sống?"; "Bạn có phải sống với sự bất hạnh từ những lá bài cuộc đời đã chia cho?"*. Nếu bạn nhận ra rằng điều kiện sống đang

điều khiển bạn thay vì chính bản thân bạn điều khiển chúng thì bạn sẽ có cảm giác mình đang bị giam cầm trong nhà tù của cảm xúc. Sức mạnh của sự lựa chọn đang ở ngay trong chính bạn. Việc liên hệ được với cái phần mạnh mẽ ấy sẽ giúp bạn tự tin hơn trong cuộc sống. Nếu Viktor Frankl có được những lựa chọn ngay trong lúc bị đày đọa thì chắc chắn bạn và tôi đều được quyền chọn lựa trong công việc, trong cuộc sống gia đình cũng như ngoài xã hội. Hành động của vị thiền sư Tây Tạng đã chứng minh rằng ngay cả trong hoàn cảnh khó chịu nhất, chúng ta vẫn có thể lựa chọn cách hành động của mình thay vì để nó lựa chọn ta.

Hãy nhìn vào bức tranh dưới đây. Bức tranh này vẽ một người đàn bà cao tuổi có một chiếc mũi to, chiếc cằm dài, đầu trùm khăn và khoác chiếc áo choàng lông thú. Hãy quan sát kỹ bức tranh và cố suy nghĩ xem vì sao trông bà lão lại buồn bã và khổ sở như vậy.

Bạn có nhận ra rằng tôi đã hướng cách nhìn nhận vấn đề của bạn theo lối của tôi? Sự thật là trong bức tranh còn có hình ảnh của một cô gái trẻ. Tôi đã có thể dễ dàng hướng bạn nhìn thấy cô gái ấy thay vì nhìn thấy người đàn bà cao tuổi kia.



Các nhà tâm lý học nhận thức đã đưa bức tranh này cho nhiều người xem. Khi được bảo rằng bức tranh này vẽ một phụ nữ cao tuổi thì gần như họ đều nhìn thấy người phụ nữ ấy trước khi nhìn ra cô gái trẻ. Nhưng nếu bảo với họ rằng bức tranh vẽ một cô gái trẻ thì họ sẽ có khuynh hướng nhìn thấy cô gái ấy trước và sẽ gặp ít nhiều khó khăn trong việc nhận ra người phụ nữ cao tuổi.

Bạn có thể ứng dụng bí quyết *"Sự lựa chọn"* bằng cách kiểm tra lại bức tranh ở một góc nhìn khác. Lần này, bạn sẽ nhìn thấy một cô gái trẻ. Vị trí con mắt của người đàn bà cao tuổi trở thành vành tai của cô gái. Cái mũi của người đàn bà trở thành khung xương hàm của cô gái. Cái miệng của người đàn bà là sợi dây chuyền trên cổ cô gái. Vậy là bạn đã có thể nhìn thấy hai hình ảnh hoàn toàn khác

biệt khi nhìn vào cùng một bức tranh.

Cuộc đời cũng như thế. Khi lòng tự tin dẫn dắt chúng ta, ta sẽ nhận thức rõ hơn về những lựa chọn mà mình có cũng như có thể kiểm chứng lại cuộc sống của bản thân. Chúng ta có thể lựa chọn mình sẽ tập trung vào điều tốt hay điều xấu, hạnh phúc hay khổ sở, thành công hay thất bại. Ta có thể cho rằng những thử thách trong cuộc sống của mình là những chướng ngại vật ngáng đường hoặc đó chỉ là những viên đá lót đường giúp ta tiến về phía trước. Nếu bạn vẫn nhìn cuộc đời qua lăng kính tiêu cực của quá khứ, bạn có thể tự hỏi những giác quan của mình xem liệu chúng có sẵn lòng tìm kiếm vẻ đẹp, niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống hay không. Điều này sẽ giúp bạn nhìn nhận cuộc sống của mình dưới góc độ mới đồng thời chứng kiến những thay đổi xung quanh mình.

Nhìn đời theo hướng khác

Lần đầu tiên đặt chân đến Venice, tôi thật sự ngỡ ngàng trước vẻ đẹp và nền văn hóa của thành phố này; đó là hương vị các món ăn đặc trưng của Ý, những cổ vật vô giá, những công trình kiến trúc cổ, những chiếc thuyền đáy bằng trôi lững lờ trên các kênh đào cùng những bản nhạc cổ điển. Ngày thứ hai, tôi bắt đầu để ý đến những vết nứt trên vỉa hè và các tòa nhà, trong khi thời tiết thì nóng bức và không khí đầy bụi bặm. Ngày tiếp theo, tôi nhìn thấy rác trôi lềnh bềnh trên các kênh đào cũng như những hình vẽ graffiti[(2)] làm hỏng tường của các tòa nhà mà tôi đã đi ngang qua nhiều lần nhưng không để ý. Thêm vài ngày nữa, tôi cảm thấy ngán đồ ăn Ý và những bản nhạc thì trở nên nhàm chán. Đến cuối tuần, tôi cảm thấy chán thành phố Venice và sẵn sàng trở về nhà.

Đã bao giờ bạn khởi đầu một kỳ nghỉ trong cảm giác đầy hứng khởi vì được khám phá một địa danh mới lạ nhưng rồi cảm giác ấy hoàn toàn thay đổi ngay khi bạn sắp về nhà? Thật ra, địa danh ấy chẳng hề thay đổi mà chính bạn mới là người đổi thay. Thành phố Venice vẫn là nơi tuyệt đẹp và đầy lãng mạn. Thứ thay đổi chính là cách tôi nhìn nhận về nó. Chính vì thế, tôi hoàn toàn có thể thay đổi cảm nhận của mình một lần nữa bằng cách nhìn lại nơi ấy bằng con mắt khác.

Thường thì khi cảm thấy quen thuộc với những lề thói nhất định nào đấy, chúng ta lại đánh mất đi cái nhìn mới mẻ mà mình từng có về nó. Rất hiếm khi ta duy trì được niềm hân hoan của cuộc tình đầu đầy lãng mạn hay niềm hạnh phúc khi lần đầu tiên được làm cha/mẹ. Ta dễ cảm thấy nhàm chán với sự đơn điệu của cuộc sống thường nhật. Chúng ta uống nước tăng lực và cà phê để vượt qua những ngày căng thẳng. Ta giận dữ khi bị rớt mạng Internet hay khi máy PDA của mình chạy chậm. Ta bị sa lầy trên lối mòn và cuộc sống dần mất đi ánh hào quang của nó. Cảm giác hiếu kỳ và thích thú dường như biến mất; ta cảm thấy dường như mình đã biết tất cả rồi. Thật ra, đây chỉ là cái nhìn tâm lý và ta hoàn toàn có thể thay đổi nó. Sự thay đổi này sẽ tạo ra nhiều cảm xúc tích cực và mang đến cho bạn kinh nghiệm sống mới.

Nếu bạn có thể nhìn cuộc đời mình từ góc độ khác thì liệu bạn sẽ lại thấy công việc cực nhọc và những hóa đơn cần thanh toán, hay sẽ cảm nhận sự tươi mới và giàu có của mình? Hãy thử bài tập đơn giản này. Hãy thử thực hiện bí quyết phân tách đã đề cập ở chương 2 khi bạn đến công sở. Hãy tưởng tượng đây là lần đầu tiên bạn đến nơi làm việc. Hãy nhìn mọi người và mọi nơi như thể bạn chưa bao giờ gặp, dành cho mọi sự một thái độ trân trọng như lần đầu diện kiến. Hãy để tâm đến những thứ được treo trên tường, những bông hoa trên bàn, trang phục của các đồng nghiệp, màu sắc và lối kiến trúc của những ngôi nhà trên con đường quen thuộc. Hãy lưu tâm đến ánh mắt của các đồng nghiệp, cấp dưới hay cấp trên. Hãy nhìn sâu vào mắt họ. Bạn có thấy điều gì ở đó không? Hãy nhớ rằng bạn đang cảm nhận và suy nghĩ từ sâu trong nội tâm của mình.

Bạn sẽ khám phá ra một thế giới mới mà bạn chưa từng biết đến. Triết gia Pierre Teilhard de Chardin đã mô tả về điều này như sau: *“Không gì bằng một đôi mắt hoàn hảo trong thế giới có nhiều điều để khám phá”*. Khi ứng dụng phương pháp này, bạn sẽ khơi nguồn sức mạnh để thay đổi cuộc đời mình. Điều cốt yếu là bạn phải tập được thói quen nhìn nhận về bản thân, cũng như về mọi thứ xung quanh bằng đôi mắt khác để thay đổi quan niệm của mình. Tất cả chúng ta đều có khả năng tự thay đổi quan niệm về bản thân cũng như về thế giới xung quanh mình. Chúng ta có thể thực hành khả năng ấy ngay từ bây giờ bằng cách lựa chọn nhìn nhận bản thân và cuộc đời mình theo một hướng khác.

Ứng dụng bí quyết "Sự lựa chọn"

Bạn có khả năng thay đổi cuộc sống của mình (cả thế giới nội tâm lẫn thế giới vật chất), tùy thuộc vào quan niệm của bạn. Bạn có thể khám phá lại hai thế giới ấy qua sự thấu hiểu mới.

Kết bạn với nỗi lo lắng

Bạn có cảm thấy lo lắng về kết quả của một điều gì đó sẽ xảy ra trong tương lai? Trong một vài ngày tới, hãy xác định xem liệu bạn đang lo lắng về những vấn đề sắp nảy sinh tại công sở, trong gia đình hoặc trong mối quan hệ bạn bè hay không. Hãy tạm bỏ qua sự phán xét trong mình đồng thời cố gắng trở nên hiếu kỳ đối với những suy nghĩ, cảm xúc của mình trước thử thách của cuộc sống. Thực hành nghệ thuật phân tách (đã được đề cập ở chương 2) bằng cách làm theo sáu bước dưới đây. Thử xem liệu chúng có thể giúp gì để giảm bớt sự lo lắng trong bạn hay không nhé.

1. **Tìm ra** sự lo lắng của mình.

2. Cố gắng **tập trung** mọi sự chú ý của mình vào đấy.

3. Hãy để ý xem bạn **cảm thấy** thế nào về nỗi lo lắng ấy.

4. Nếu bạn nhận thấy câu trả lời của mình là một trong số những chữ "C" được miêu tả ở chương 2, hãy **làm bạn** với nỗi lo lắng ấy - tức là xem thử liệu bạn có thể tìm hiểu nỗi lo lắng ấy, tỏ ra cảm kích trước thiện chí của nó đồng thời thiết lập mối quan hệ với nó không.

5. Nếu câu trả lời ở bước thứ ba không phải là một trong những chữ "C" mà là sự phán xét hay thất vọng, thì hãy hỏi xem liệu nó có sẵn lòng bước sang một bên hay không. Nếu nó đồng ý thì hãy tiếp tục bước 6; còn nếu không thì hãy quay về bước 3 cho đến khi bạn cảm nhận được một trong những chữ "C" của cái tôi tự tin.

6. Đâu là **nỗi sợ** và mối bận tâm của sự lo lắng? Có thể sự lo lắng trong bạn sẽ nói về những điều như: *"Tôi sợ mình sẽ không thể hiện tốt trong buổi phỏng vấn"*. Sự xuất hiện của cái tôi tự tin khi nó kết nối với nỗi lo lắng - làm bạn với nỗi lo lắng ấy thay vì cố thoát khỏi nó

- có thể tạo nên sự thanh thản, tình yêu thương và lòng can đảm trong nội tâm của bạn.

Hãy nhớ rằng bản ngã của bạn luôn cố gắng giúp đỡ bạn theo cách riêng của nó, ngay cả khi bạn không cảm thấy như thế. Việc phát triển mối quan hệ tốt đẹp với những phần trong con người bạn đồng thời tỏ ra trân trọng vai trò của nó trong cuộc đời mình, thay vì phớt lờ hay xua đuổi nó, là điều kiện thiết yếu của bí quyết *"Sự lựa chọn"*.

Đưa ra những lựa chọn tỉnh táo

Việc lựa chọn một cách tỉnh táo sẽ đặt ta vào vị trí tự tin dẫn dắt cuộc đời mình. Liệu bạn có thể chủ động đưa ra những lựa chọn thay vì phó mặc cho may rủi hay cho người khác như trước đây? Bài tập dưới đây sẽ giúp bạn giành lại quyền quyết định cuộc sống của mình bằng cách hành động từ góc độ của cái tôi tự tin. Ở cột đầu tiên, hãy kể tên những khó khăn trong cuộc đời bạn. Ở cột thứ hai, hãy suy nghĩ xem liệu bạn có thể chấp nhận điều gì trong hoàn cảnh ấy. Ở cột thứ ba, hãy xác định những điều mà cái tôi tự tin của bạn có thể chọn lựa từ hoàn cảnh ấy. Hãy tham khảo hai ví dụ dưới đây.

GIÀNH LẤY QUYỀN QUYẾT ĐỊNH CUỘC ĐỜI MÌNH

Khó khăn	Tôi có thể chấp nhận	Tôi có thể lựa chọn
1. Công việc của tôi thật tệ hại.	Tôi có thể điều chỉnh cảm xúc của mình khi làm việc.	Tập trung vào những mặt tích cực của công việc ấy để xem tình thế có thay đổi không trước khi quyết định nghỉ việc.
2. Đồng nghiệp của tôi là một người tiêu cực.	Tôi không thể thay đổi được anh ấy.	Tôi vẫn có thể là một người tích cực bất luận thái độ của anh ấy ra sao.

CHƯƠNG 5 SỐNG LẠC QUAN

Có một sự khác biệt khôi hài giữa người lạc quan và người bi quan: Người lạc quan nhìn thấy cái bánh vòng, còn người bi quan chỉ nhìn thấy cái lỗ giữa cái bánh mà thôi.

- McLandburgh Wilson

Bạn là người lạc quan hay bi quan?

Chuyện kể rằng vào ngày nọ, có một người phụ nữ soi gương vào buổi sáng và thấy rằng mình chỉ còn ba sợi tóc ở trên đầu. Bà tự nhủ: "*Xem nào, mình nghĩ hôm nay mình sẽ thắt bím*". Thế là bà đã có một ngày tuyệt vời với bím tóc trên đầu.

Ngày hôm sau soi gương, bà thấy mình chỉ còn lại có hai sợi tóc trên đầu.

Bà thầm nghĩ*: "Chà, hôm nay mình sẽ rẽ đôi tóc vậy*". Và bà lại có thêm một ngày tuyệt đẹp.

Ngày kế tiếp thức dậy, bà thấy mình chỉ còn duy nhất một sợi tóc trên đầu.

Bà lại tự nhủ: *"Hôm nay mình sẽ buộc tóc cao vậy"*. Vậy là bà cột tóc và trải qua một ngày thật vui vẻ.

Hôm sau nữa soi gương, bà thấy mình chẳng còn sợi tóc nào trên đầu.

Bà reo lên: *"Hoan hô, thế là mình chẳng cần phải làm tóc nữa rồi!"*.

Khả năng giữ được thái độ tích cực của người phụ nữ trên là một minh chứng thuyết phục cho bí quyết *"Sống lạc quan"*. Bác sĩ tâm lý David Burns cho biết cảm giác tồi tệ của ta về bản thân, các mối quan hệ và cuộc sống nói chung đều bắt nguồn từ những ý nghĩ tiêu cực. Khi ấy, bản ngã nắm giữ quyền quyết định cuộc sống của ta nhưng ta lại không hề hay biết. Nó sàng lọc ra một cách vô thức những mặt tích cực trong cuộc sống của ta và truyền vào đấy những mặt tiêu cực. Những phần như lo âu, chán nản, cáu gắt hay giận dữ thường thông qua hiện tại để hồi tưởng những mối bận tâm của chúng trong quá khứ. Nếu không có sự hiểu biết và tự tin thì ta rất dễ đầu hàng trước cảm giác bi quan, tuyệt vọng, đặc biệt là khi chúng từng là một phần trong quá khứ của ta. Chính sự bi quan đã tạo nên chỗ bị lỗi ngay trên những sản phẩm tuyệt vời nhất, biến thành công trông giống như thất bại. Việc dùng lăng kính bi quan để soi vào những mặt tích cực khiến ta cảm thấy rằng cuộc sống của mình đã không diễn ra như mong muốn.

Chào đón mọi phần của con người mình

Khi một phần của bản ngã xuất hiện trong ta thường sẽ kéo theo sự kích động của một phần khác. Chẳng hạn, nếu tôi có ý định đề nghị sếp tăng lương thì sự căng thẳng sẽ xuất hiện từ trong nội tâm tôi và bảo rằng: *"Tôi hồi hộp quá!"*. Sau đó, nó có thể kích động phần khác, có thể là sự phán xét. Khi ấy, sự phán xét có thể lại lên tiếng rằng: *"Đừng hèn nhát như thế nữa!"*. Hoặc cũng có thể nó kích động sự tuyệt vọng, hay giận dữ để rồi chúng bật lên tiếng nói rằng: *"Mày đã trì hoãn việc này lâu lắm rồi đấy!"*.

Bản ngã của chúng ta ra sức bảo vệ ta theo cách riêng của nó, cũng giống như phản xạ chớp mắt bảo vệ mắt ta khỏi những vật thể lạ có thể bay vào. Trong ví dụ tôi vừa nêu, có thể sự căng thẳng đang cố cảnh báo tôi rằng có mối hiểm nguy đang tiềm ẩn ở đâu đó. Sự phán xét thì đang cố mang đến cho tôi lòng can đảm để tôi hết hồi hộp; còn sự thất vọng và giận dữ thì tạo động lực để tôi thực hiện đề nghị tăng lương của mình. Giữa chúng diễn ra một cuộc đấu tranh bởi tất cả đều muốn góp tiếng nói trong việc giải quyết vấn đề tiến thoái lưỡng nan của tôi.

Bí quyết sống lạc quan bao gồm việc tìm kiếm mục đích sâu xa

của bản ngã trong khi ghi nhớ rằng chẳng có phần nào là xấu cả. Khi bạn hiểu được mục đích tốt đẹp của những phần xuất hiện trong nội tâm của mình, nghĩa là khi ấy, bạn đã thực hiện được bí quyết sống lạc quan. Hãy cố gắng chào đón tất cả các phần trong con người mình và lắng nghe quan điểm của chúng. Hãy thử xem liệu bạn có thể lắng nghe chúng như thể chúng là những cá nhân riêng lẻ bên trong con người bạn hay không. Càng ngày bạn sẽ càng cảm nhận được rõ hơn rằng những phần trong con người mình đều đang lên tiếng; rằng chính cái tôi tự tin đang lắng nghe và sẽ quyết định việc xin tăng lương, cũng như đảm bảo rằng mọi nhu cầu của bạn đều được đáp ứng.

Một đồng nghiệp của tôi rất thích khí hậu ấm áp và những ngày dài của mùa hè, đồng thời rất ghét không khí lạnh lẽo và những ngày ngắn ngủi của mùa đông. Trong ngày tháng Sáu dài nhất trong năm, tôi nói với cô ấy:

- Chắc chị rất thích ngày hôm nay phải không?

Và cô ấy trả lời rằng:

- Không, tôi đang buồn lắm, vì ngày mai thời gian ban ngày lại bắt đầu ngắn đi.

Tôi hoàn toàn bất ngờ trước câu trả lời này. Cô ấy đã luôn trông chờ thời gian này suốt cả năm trời. Giờ thì nó đã đến. Thế nhưng, cô ấy đã không thể tận hưởng nó một cách trọn vẹn bởi cô nghĩ tới những ngày ngắn ngủi của mùa đông đang đến gần. Khi tôi nói với cô ấy điều ấy, cô thậm chí chẳng nhận ra rằng bản ngã của mình đã giành lấy vị trí chủ đạo trong nội tâm cô. Nhưng rồi cô đã nhận ra được điều đó, cảm ơn vì sự bảo vệ mà bản ngã đã dành cho cô và yêu cầu nó lùi lại. Điều này đã giúp cô có được thái độ tích cực hơn. Nói cách khác, cái tôi tự tin của cô đã quay trở về vị trí lãnh đạo.

Thật ra, sự bi quan chính là một dạng của cách tư duy cứng nhắc. Bạn là người bi quan đến mức nào? Bài tập ở trang sau sẽ giúp bạn kiểm tra khả năng tìm kiếm mặt tích cực của mình giỏi đến đâu. Từ góc độ của cái tôi tự tin, bạn hãy xem thử liệu mình có thể lần lượt chuyển mười ý nghĩ bi quan thành những ý nghĩ cân bằng hơn, chẳng hạn như: *"Cuộc sống có khó khăn nhưng cũng luôn có giải pháp cho những khó khăn ấy. Chính vì thế, tôi chỉ cần tập trung vào việc tìm*

kiếm các giải pháp”. Hãy cố gắng biến đổi những lời nhận định theo cách chân thật với bản thân. Trong tương lai, hãy nắm bắt những phần trong con người bạn đang phát ra những thông điệp cứng nhắc và làm bạn với chúng bằng cách thực hành sáu bước mô tả ở chương 4. Hãy xem thử liệu những phần ấy có thể thư giãn và nhìn nhận tình hình theo hướng lạc quan hơn không. Sau một thời gian tập luyện, bạn có thể nhận thấy sự đổi khác trong tư duy đồng thời sẽ cảm nhận về bản thân một cách tích cực hơn.

BẠN CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI LẠC QUAN?

Hãy xem bạn đồng ý hay không đồng ý với những điều dưới đây. Sau đó, hãy kiểm tra câu trả lời của mình bằng thang điểm sau: 1= Hoàn toàn không đồng ý; 2 = Không đồng ý; 3 = Đồng ý; 4 = Hoàn toàn đồng ý.

1. Cuộc sống đầy khó khăn.

2. Tôi luôn nghĩ rằng người ta sẽ lợi dụng tôi.

3. Mọi việc chẳng bao giờ diễn ra theo ý tôi cả.

4. Tôi chẳng bao giờ làm được điều gì tốt cả.

5. Mọi điều tệ hại đều xảy đến với tôi.

6. Tôi vốn dĩ là kẻ thất bại bẩm sinh.

7. Rắc rối luôn theo tôi mọi lúc mọi nơi.

8. Tôi là người không xứng đáng.

9. Tôi không thể thay đổi được diễn biến của sự việc.

10. Tôi không có khả năng vượt qua những thử thách trong đời mình.

Điểm tổng

Tính điểm: Cộng tất cả điểm số của bạn lại và ghi vào hàng “điểm tổng” phía trên.

Nếu điểm của bạn là:

10 – 20: Bạn là người lạc quan.

21 – 29: Bạn hơi bi quan.

30 – 40: Bạn cực kỳ bi quan.

Ai đang chi phối ai bằng lăng kính bi quan?

Vào kỳ nộp thuế năm nọ, một khách hàng giàu có lao vào văn phòng của tôi. Rồi chẳng thèm chào hỏi gì, ông ngồi phịch xuống ghế xô-pha. Khi tôi hỏi thăm chuyện gì đã xảy ra, ông bảo:

- Năm nay, tôi đã kiếm được nhiều tiền hơn bao giờ hết.

Tôi reo lên:

- Thế thì tuyệt quá!

Rõ ràng, trong vòng một năm, ông đã kiếm nhiều tiền hơn người ta làm suốt cả đời. Thế nhưng ông lại nhếch mép cười khinh khi:

- Tuyệt à? Ông đang nói cái quái quỷ gì thế? Tôi đã phải đóng thuế gần nửa triệu đô-la đấy!

Người đàn ông này đã bị sự mất mát che khuất đi thành quả mà ông đạt được. Ông không nhìn thấy được tài sản kếch sù của mình mà lại đi bực bội vì phải đóng một phần nhỏ vào ngân khố quốc gia. Thật đáng buồn là người đàn ông giàu có này vẫn tiếp tục sống cuộc sống khốn khổ bởi cái phần bi quan đang chiếm vị thế chủ đạo dẫn dắt cuộc đời ông.

Dạng bi quan này được gọi là tư duy qua lăng kính; nó làm tăng ý nghĩ: *"Tôi không được hoàn hảo. Tôi không có đủ những gì tôi cần và sẽ chẳng bao giờ có được hết"*. Sự bi quan hoạt động như các lăng kính, nhắm thẳng vào những mặt tiêu cực của cuộc sống và phóng đại

chúng lên, đồng thời che khuất những mặt tích cực. Việc phóng đại này khiến bạn cảm thấy cuộc sống của mình thật tồi tệ, bất kể mọi người xung quanh đều nghĩ ngược lại. Khi soi mói bản thân, bạn sẽ cảm thấy mình luôn là kẻ thất bại ngay khi bạn đang gặt hái được thành công. Trong khi bản ngã của bạn sử dụng cái lăng kính hạn hẹp ấy thì cái tôi tự tin của bạn lại sử dụng lăng kính có tầm nhìn rộng.

Sự soi mói hủy hoại cuộc sống của ta một cách khủng khiếp khi bản ngã so sánh ta với những người giỏi nhất trong từng lĩnh vực thuộc chuyên môn của họ - những tiêu chuẩn này quá cao để một người bình thường có thể với tới: Sự giàu có của Donald Trump, sự quyến rũ của Angelina Jolie, sự tháo vát của Judge Judy, sự dí dỏm của Ellen DeGeneres, tình thương yêu bao la của Mẹ Teresa...

Tư duy qua lăng kính mang đến cho bạn ảo giác rằng những người khác có được những thứ mà bạn không có. Khi bạn sử dụng cuộc đời của một người khác làm thước đo, bạn sẽ đánh giá bản thân một cách thiếu công bằng và nhận thấy mình thật thấp kém. Việc này cũng sẽ ngăn trở bạn thể hiện năng lực và tài nghệ của mình. Thậm chí, dù bạn có thể hiện xuất sắc ở ba trong bốn lĩnh vực thì sự bi quan trong bạn sẽ vẫn phớt lờ đi ba lĩnh vực thành công ấy và chỉ soi mói vào cái lĩnh vực mà bạn thể hiện kém hơn. Cảm giác thiếu vắng này, khi được phóng đại lên, sẽ càng rõ rệt ngay cả khi bạn đang đủ đầy. Nó sẽ ngăn trở bạn nhìn thấy cái tôi tự tin của mình đồng thời khiến cho bạn cảm thấy trống rỗng, bất kể mọi người xung quanh đều cho rằng bạn thật vượt trội.

Một dạng khác của sự soi mói có khả năng làm tiêu tan những lời khen ngợi. Khi ý kiến phản hồi mâu thuẫn với suy nghĩ của ta về bản thân, ta thường tìm cách thay đổi nó sao cho phù hợp với những ý nghĩ bi quan ấy của mình. Ta sẽ loại bỏ, phớt lờ, hạ thấp tầm quan trọng của nó, hoặc bóp méo nó đi bằng cách nào đấy. Thiền sư Hoàng Bá người Trung Hoa đã nói: *"Kẻ ngốc phản bác những điều hắn thấy chứ không phải những điều hắn nghĩ; người khôn ngoan thì phản bác điều anh ta nghĩ chứ không phải điều anh ta thấy"*.

Khi ai đó khen kiểu tóc mới của Grace đẹp, cô thường hỏi: *"Anh có đùa không đấy? Anh đang khen kiểu tóc bù xù cũ kỹ này ấy hả?"*. Khi bạn bè khen tác phẩm nghệ thuật của Grace thì cô lại phản bác: *"Cậu đang chọc quê tớ đấy hả? Tớ biết khả năng sáng tạo của tớ không bằng cậu, nhưng tớ đã làm hết sức rồi đấy"*. Grace chỉ nhìn

thấy những điều tệ hại nhất về bản thân và không nhận ra những điểm mạnh của mình.

Bạn có đỏ mặt khi được ai đó ngợi khen? Bạn có thấy lúng túng khi được ca ngợi vì một hành động tốt của mình? Bạn có thấy ngượng khi người khác khen ngợi vẻ ngoài của mình? Đôi khi, có những lời khen ngợi rất khó chấp nhận, nhất là khi bạn không nhận ra những mặt tốt của mình. Bạn có thể dễ dàng chấp nhận những nhận xét tiêu cực, chê bai hơn vì chúng tương thích hơn với phần bản ngã đang chi phối cuộc sống của bạn. Rất nhiều người trong chúng ta, vì đã quen với sự chỉ trích nên cảm thấy thoải mái với nó hơn là sự khen ngợi, trong khi đó không phải là toàn bộ sự thật về bản chất con người họ.

Người ta thường nói rằng sự lường gạt đầu tiên và tệ hại nhất chính là tự gạt bản thân. Tự gạt bản thân xảy ra khi ta mất đi khả năng nhìn bức tranh bao quát bằng cặp mắt khách quan. Theo đó, ta từ chối mang đến cho bản thân mình sự tử tế và lòng kính trọng mà ta vẫn dành cho người khác. Chúng ta thường không biết rằng mình thường xuyên thu nhặt chứng cứ từ những sai lầm của mình mỗi ngày. Việc nhận biết và thừa nhận những lỗi lầm cũng như những giới hạn của mình là việc rất quan trọng, nhưng để đánh giá bản thân một cách chân thành thì ta còn phải biết cân bằng giữa các ưu điểm và nhược điểm của mình. Nhìn nhận bản thân một cách chân thật đòi hỏi bạn phải dùng đến lăng kính có góc nhìn toàn diện, có thể liệt kê tất cả những điểm tốt của mình. Bạn có thể vượt qua việc tự lường gạt bằng cách nhận biết tất cả các ưu và khuyết điểm của mình, không hạ thấp bản thân và dành cho mình sự tôn trọng như đã dành cho người khác.

Hãy tự hỏi xem liệu bạn có cảm thấy thoải mái khi sống cuộc sống của một kẻ thua cuộc thay vì sống như người chiến thắng. Liệu bạn có quá quen thuộc với những cuộc tranh đấu và những cơn đau tim đến nỗi chẳng còn cảm thấy thoải mái trước lời khen và niềm hạnh phúc? Nếu vậy, với sự hiếu kỳ, bạn hãy tự hỏi xem phần nào đang chi phối cuộc sống của mình và che khuất đi cái tôi tự tin. Tiếp theo, hãy đứng lùi lại và chú ý đến những bằng chứng về bản thân mà bạn thu thập trong ngày. Thái độ khiêm tốn là sự thật đầy yêu thương về bản thân. Bạn có tập trung vào những điểm yếu quen thuộc? Hay bạn hy vọng rằng những điểm tốt sẽ mang đến phản hồi công bằng và chân thật về bản chất con người mình? Một cách để nhìn nhận đúng về bản thân là hãy đón nhận những lời khen bằng cả tấm lòng và theo cách thật hòa

nhã, không quá tự cao cũng không quá tự ti.

Khi một đồng nghiệp khen ngợi khả năng làm việc của bạn trong một buổi họp, hãy tự tin nói rằng: *"Cảm ơn anh! Tôi rất vui vì anh đã đánh giá cao nỗ lực làm việc của tôi trong dự án này"*, thay vì: *"Ồ, có việc gì to tát đâu. Ai cũng có thể làm được như thế mà"*. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn từ nội tâm, đồng thời sẽ tự tin thể hiện bản thân mình.

Tìm kim cương giữa miền sỏi đá

Cuộc sống tự tin giúp bạn nhận biết rằng mình có những chọn lựa riêng và khả năng nhìn nhận các tình huống nhất định ở nhiều góc độ khác nhau. Cách chúng ta nhìn nhận hoàn cảnh sẽ quyết định hạnh phúc và sự thanh thản trong tâm hồn ta, chứ không phải chính hoàn cảnh ấy. Sự thật cơ bản này đã được các triết gia, những nhà tâm linh học, tâm lý học và thậm chí là các vị cố vấn quản trị truyền bá từ hàng thế kỷ nay. Một khi bạn có thể nhìn nhận sự việc ở nhiều góc độ, sự tự tin của bạn sẽ mạnh mẽ hơn những yếu tố bên ngoài và nhờ đó, nó có thể điều chỉnh mọi tình huống.

Đây là bí quyết của sự lạc quan. Giống như hai mặt của đồng xu, mỗi tình huống đều ẩn chứa mặt tốt và mặt xấu; bạn có thể nhìn vào mặt tích cực hoặc tiêu cực. Bạn có thể nhìn thấy cái được từ trong cái mất, nhìn thấy sự khởi đầu từ những kết thúc. Ở tuổi bốn mươi, bạn có thể nghĩ rằng mình còn nửa đời nữa để sống, hoặc mình đã đi hết nửa đời. Khi bạn vào một vườn hồng, bạn có thể bị vẻ đẹp và hương thơm của hoa cuốn hút nhưng cũng có thể khiếp sợ trước những cái gai nhọn. Khi bạn nghe dự báo thời tiết rằng ngày mai trời sẽ mưa, nhưng bạn vẫn có thể hy vọng rằng dự báo này sai. Bạn có thể tìm thấy được điều tốt lành trong mọi vấn đề tồi tệ nếu ra sức tìm kiếm: Nhiều cái đẹp hơn là sai lầm, nhiều hy vọng hơn tuyệt vọng, nhiều phúc lành hơn thất vọng. Khi bạn nhận thấy rằng mọi việc đều diễn ra như mong đợi của mình, bạn có thể bắt đầu chấp nhận mọi biểu hiện bên ngoài của sự việc và biết rằng điều tốt lành rồi sẽ đến. Câu chuyện về chuyến phiêu lưu của Nasrudin[1] sẽ minh họa cho điều này:

> Ngày nọ, Nasrudin và ông chủ đi săn trong rừng. Do bất cẩn, ông chủ của Nasrudin làm đứt ngón tay cái của mình vì cầm

cung không đúng cách. Nasrudin cầm máu và băng vết thương trong khi người chủ rên la đau đớn. Nasrudin cố gắng an ủi ông chủ của mình:

- Thưa ông, không có lỗi lầm gì đâu. Tất cả chỉ là những bài học và chúng ta sẽ học được chúng nếu sẵn lòng.

Nhưng ông chủ của anh lại đùng đùng nổi giận:

- Sao ngươi dám dạy đời ta như thế hả?

Nói rồi ông ném Nasrudin xuống một cái giếng cạn và tiếp tục đi săn mà không cần người hầu tận tụy bên cạnh.

Nhưng đi được một lúc, ông bị một nhóm thổ dân bắt được và mang về làng làm vật hiến tế. Khi ngọn lửa đã rực đỏ và ông sắp bị ném vào đấy thì vị tộc trưởng nhìn thấy ngón tay băng bó của ông. Theo luật lệ của bộ lạc thì mọi hiến vật đều phải thật hoàn hảo nên ông được thả ra. Nhận ra rằng những gì Nasrudin nói là hoàn toàn đúng nên ông vội vã quay lại cứu người đầy tớ trung thành của mình. Hối hận trước hành động sai trái của mình, ông xin Nasrudin tha thứ.

Nasrudin trấn an ông chủ rằng ông chẳng hề mắc sai lầm. Ngược lại, anh khăng khăng rằng vừa có thêm một bài học nữa ẩn giấu trong chuyện này. Nasrudin nói với ông chủ rằng ông đã cứu anh khi quẳng anh xuống giếng bởi nếu anh tiếp tục cùng ông tiến vào rừng thì chắc chắn anh đã trở thành vật hiến tế rồi.

Nasrudin nói:

- Đấy ông thấy không, chẳng hề có lỗi lầm gì trong chuyện này cả. Tất cả chỉ là những bài học để ta học hỏi thôi. Những gì ta cho là lỗi lầm có thể chính là điều may mắn.

Lần này, ông chủ của anh hoàn toàn đồng ý.

Chắc chắn sẽ có lúc bạn đãng trí và mắc sai lầm. Tuy nhiên, khi cái tôi tự tin dẫn dắt, bạn có thể yêu thương thay vì kết tội cái phần đã mắc lỗi và sẽ có can đảm để sửa chữa sai lầm. Điều này sẽ giúp bạn

biến sai lầm thành bài học. Bí quyết của sự lạc quan sẽ giúp bạn đạt được thành công, cả trong cuộc sống cá nhân và trong công việc. Việc xem những lỗi lầm và thất bại là bài học có thể giữ cho tâm trí bạn luôn trong trạng thái lạc quan, đồng thời ngăn cái phần yếu đuối và tuyệt vọng chi phối bạn. Những lỗi lầm được xem như bài học (sự hiếu kỳ vô hạn) sẽ xây dựng lòng tự tin và thành công; còn những lỗi lầm được xem như thất bại (những phán xét hạn hẹp) sẽ hủy hoại tất cả. Biến lỗi lầm thành bài học - đơn giản bằng cách điều chỉnh lại điều kiện sống của mình - là một cách để kiến tạo, chứ không phải để phá hủy bản thân.

Ta cũng có thể ứng dụng phương pháp này vào cách nhìn nhận cuộc sống xung quanh. Tôi tin rằng tất cả mọi người đều nỗ lực hết mình trong mọi hoàn cảnh. Khi ta nhìn xuyên qua bề mặt của sự phán xét (bản ngã của ta) và nhận ra động cơ hành động của mọi người, những phản ứng của ta có thể dịu lại. Một người bạn của tôi đã nổi giận với chồng vì anh muốn cô phải luôn mang theo điện thoại di động để anh có thể liên lạc bất cứ lúc nào. Cô cảm thấy yêu cầu ấy thật vô lý và cho rằng anh đang kiểm soát cô. Nhưng khi cô trao đổi về vấn đề này với anh, anh giải thích rằng đó là cách để anh giữ liên lạc với cô cũng như thể hiện tình yêu của anh. Biết được nguyên nhân sâu xa trong hành động của chồng mình và tập trung vào động cơ tốt đẹp của anh, cô vô cùng cảm động. Tương tự, bí quyết của sự lạc quan giúp ta nhìn thấy mục tiêu sâu xa của bản ngã, hiểu rõ nó hơn đồng thời cảm thấy thông hiểu, yêu thương và thanh thản hơn trong nội tâm mình.

Một viên quản lý bị bản ngã dẫn dắt nên luôn đi tìm kiếm những lỗi lầm của cấp dưới. Họ càng tỏ ra yếu kém, ông càng cảm thấy mình giỏi. Dường như ông cảm thấy an toàn và có trách nhiệm hơn khi mọi thứ trở nên rối rắm, hoặc khi nhân viên nào đấy mắc sai lầm. Sự đắc ý thể hiện rõ trên gương mặt ông mỗi khi ai đó lâm vào thế bí. Ông sẽ phùng lên như một con ếch và bắt đầu lên giọng. Nhưng nếu ai đó hoàn thành tốt công việc hoặc tìm ra sự cố máy móc làm cản trở công việc của toàn thể nhân viên thì ông sẽ cảm thấy khó chịu và bị kích động. Tất cả mọi người đều coi thường viên quản lý này bởi ông đã sử dụng quyền lực để che giấu sự kém cỏi của mình. Đằng sau *"chú ếch phùng mang trợn mắt"* là một *"con cóc sợ sệt"*.

Một khi chúng ta hiểu được bí ẩn đằng sau vẻ ngoài của người khác và phát hiện ra những phần dễ bị tổn thương của họ, ta sẽ cảm

thông với họ hơn cũng như hiểu hơn về bản thân mình. Tình yêu thương sẽ giúp ta dễ dàng nhìn nhận thực tế cuộc sống thường nhật như là những bài học mà nhờ đó, ta có thể lựa chọn hành động lạc quan thay vì phản ứng bi quan.

Một trong những nghịch lý của cuộc sống chính là việc những con người và những tình huống khiến bạn cảm thấy buồn bực lại mang đến cho bạn cơ hội để phát triển lòng tự tin của mình. Chúng có thể mang đến cho bạn cơ hội thay đổi bản thân nếu bạn sẵn lòng nhìn nhận theo cách ấy. Hãy cố gắng xem những đồng nghiệp đang làm bạn khó chịu như những người thầy giúp đỡ bạn hiểu biết thêm về chính mình. Cũng giống như ông chủ của Nasrudin đã cứu mạng anh khi ném anh xuống giếng, những người mà bạn xem như kẻ thù có thể là những người bạn tốt nhất. Những người khiến bạn tức giận, lúng túng, tổn thương và thậm chí là phản bội bạn có thể mang đến cho bạn một đặc ân bởi những bài học từ họ giúp bạn mạnh mẽ hơn, tự tin hơn khi đương đầu với những thử thách tiếp theo.

Dù việc tìm kim cương giữa miền sỏi đá có thể là điều rất khó khăn nhưng nó sẽ dễ dàng hơn khi bạn nỗ lực luyện tập. Bạn có thể xác định thử thách trong mỗi tình huống tiêu cực và tự hỏi*: “Tôi có thể làm gì để vượt qua việc này?”* và *“Làm thế nào để chuyển tình thế này sang chiều hướng có lợi cho mình?”*. Hãy bắt đầu đề ra mục tiêu trong mỗi trải nghiệm, bất luận là nó có đau đớn hay khó khăn đến mức nào, như là một bài học mà qua đó ta lớn khôn lên mỗi ngày. Hãy thay đổi những cái nhãn mà bạn thường gắn vào các tình huống sao cho chúng có thể khiến những thử thách cam go trở nên tích cực và khả thi hơn. Hãy cố gắng tạo ra một tình thế lạc quan và bạn sẽ nhận ra rằng cảm giác thắng cuộc sẽ giúp bạn sống tự tin hơn.

Bằng lòng với những gì bạn có

Có một thời gian tôi thường gặp gỡ với hai người bạn giàu có của mình và tôi nhận thấy rằng những cuộc trò chuyện của họ chỉ liên quan đến làm thế nào để đạt được những thứ mới lạ. Một lần, đề tài của họ là việc xây dựng một hồ bơi mới. Thế là suốt vài tháng, họ xoay quanh kế hoạch xây hồ bơi ấy. Nhưng khi cái hồ được xây xong thì chẳng còn ai nhắc tới nó nữa và cũng hiếm khi họ sử dụng nó. Thay vào đó, họ tiếp tục tập trung vào những dự án mới, chẳng hạn

như xây một ngôi nhà nghỉ ở trên núi. Bản vẽ, kết cấu và phong cảnh là những chủ đề được bàn bạc trong suốt hàng tháng trời. Đề tài kế tiếp của họ là những chiếc xe đắt tiền, một nhà khách mới và một nhà gỗ mới trên bãi biển. Thực tế thì ngôi nhà trên núi chẳng có ai ở và sau đó thì họ đã bán nó để mua nhà mới ở vùng Caribê và đi du lịch vòng quanh thế giới. Cả hai đều tâm sự với tôi rằng họ cảm thấy không hài lòng về bản thân và cảm thấy không hạnh phúc mà chẳng hiểu vì sao. Họ hy vọng tìm thấy sự mãn nguyện qua sự giàu có của mình cũng như những vùng đất lạ mà họ đặt chân đến, nhưng họ đã chẳng bao giờ đạt được điều đó. Theo tôi được biết, đến giờ họ vẫn tiếp tục đi vòng quanh thế giới và không thôi tìm kiếm.

Khi cho rằng cuộc sống lạc quan chỉ dựa trên những điều mình muốn, ta đã ở vào vị thế luôn cảm thấy thiếu thốn và bất mãn. Bản ngã của ta tập trung vào những gì ta còn thiếu trong cuộc sống; còn trí óc ta bị đánh lừa và dẫn đến suy nghĩ rằng nếu ta có được điều mình muốn, ta sẽ bù đắp được khoảng trống trong lòng và thấy mình đủ đầy. Mặc dù những phần thuộc bản ngã ấy sẽ được khen thưởng vì những nỗ lực đầy thiện chí của chúng trong việc mang đến cho ta những gì ta chưa có được, nhưng sự thật là điều ta khao khát sẽ không ngừng mở rộng. Khi lòng khao khát chiếm vị trí chủ đạo trong ta thì về cơ bản, ta đã nhìn nhận cuộc sống mình dưới lăng kính thiếu thốn. Ta muốn đạt được nhiều và nhiều hơn nữa để làm thỏa mãn sự thèm khát của mình. Lòng ham muốn và sự khao khát là những hố sâu không đáy. Chúng chực chờ đẩy ta vào con đường tiêu xài hoang phí, ăn uống quá độ hoặc hưởng thụ quá mức mà vẫn không cảm thấy thỏa mãn bởi một ngày nào đó, ta lại sẽ muốn những thứ khác.

Trong cuốn sách *“The Art of Happiness”* (Nghệ thuật sống hạnh phúc), Đức Đạt Lai Đạt Ma đã nói: *“Phương thuốc để chữa tính tham lam chính là sự mãn nguyện. Nếu bạn có được cảm giác mạnh mẽ của sự mãn nguyện* (có nghĩa là cái tôi tự tin đang dẫn dắt cuộc đời bạn), *thì việc bạn có đạt được thứ gì đó hay không sẽ không còn quan trọng; bởi dù thế nào thì bạn cũng vẫn cảm thấy mãn nguyện”*. Ông cho rằng có hai cách để sống mãn nguyện. Cách thứ nhất là cố gắng đạt được tất cả những gì mà ta khao khát: một căn nhà đắt tiền, chiếc xe hơi thể thao, người bạn đời hoàn hảo, ăn những món cao lương mỹ vị, mặc quần áo sành điệu, những chuyến du lịch nước ngoài hay cơ thể tráng kiện. Vấn đề ở đây là sớm muộn gì ta cũng cảm thấy nhàm chán. Cách thứ hai, đáng tin cậy hơn, là mong muốn và cảm thấy biết ơn vì những gì mình đã có, nghĩa là ta đang sống với cái

tôi tự tin nắm giữ vị trí chủ đạo trong nội tâm mình. Bạn đã có tất cả những gì bạn cần cho một cuộc sống lạc quan. Đó là khi bạn biết bằng lòng với những thứ mình đã có thay vì cứ khăng khăng đạt được điều bạn mong muốn, cũng giống như một cụ bà cứ mãi đi tìm cặp kính của mình rồi chợt nhận ra mình đã đeo nó tự lúc nào.

Thái độ biết ơn: Liều thuốc để chữa tính bi quan

Eleanor đã trải qua kỳ nghỉ tại một khu nghỉ dưỡng ở Florida. Suốt chuyến đi, cô luôn phàn nàn về thời tiết oi ả, về những người có khuôn mặt dữ tợn cũng như về đường sá xa xôi. Mọi thứ đều vô cùng đắt đỏ. Cô còn phàn nàn rằng những bài nhạc nghe thật chói tai. Tất cả những gì cô muốn là một chiếc ghế và cái máy điều hòa.

Vào ngày cuối cùng ở khu nghỉ dưỡng, một sự việc đã xảy ra và giúp cô thay đổi suy nghĩ của mình. Khi đi giữa khu vườn ngào ngạt mùi hương của hoa dành dành và hoa lài, Eleanor nhìn thấy một người phụ nữ mang mặt nạ ôxy cùng bình dưỡng khí. Cô dừng lại quan sát kín đáo rồi lẳng lặng quay về với thế giới của ánh nắng chói chang, đám đông và bàn chân đau của mình. Nhưng lần này thì cô không còn phàn nàn gì cả.

Đôi khi, có những điều nhỏ nhoi trong cuộc sống lại khiến ta xao nhãng đi những vấn đề quan trọng và cần phải trải qua một cú sốc gì đó ta mới thức tỉnh và nhận ra mình đã may mắn như thế nào. Những điều khó chịu mà ta phàn nàn mỗi ngày bỗng nhiên trở nên tầm thường khi ta đối diện với một thảm họa lớn. Chúng ta chỉ ca thán về những điều bất tiện vụn vặt khi cuộc sống của ta đã đầy đủ.

Có bao nhiêu lần trong một ngày bạn lắng lòng cảm ơn những điều tốt đẹp mà mình có được: thức ăn trên bàn, mái nhà để nương náu, những người thân yêu của bạn khỏe mạnh? Ghi nhớ những phúc lành mà mình có được và thể hiện lòng biết ơn đối với chúng sẽ giúp bạn chuyển bi quan thành lạc quan. Bạn sẽ nhìn thấy ly nước của mình vẫn còn một nửa thay vì nghĩ rằng nó đã vơi đi một nửa. Khi bạn biết ơn những gì mình có, bạn có thể nhắc nhở cái phần thiếu thốn trong bạn rằng cuộc sống của mình vẫn giàu có biết bao.

Theo bác sĩ, chuyên gia tâm lý - thể chất Larry Dossey thì có một lý do nữa để chọn sự lạc quan thay vì bi quan:

> *Những người lạc quan có hệ tim mạch khỏe mạnh hơn, có hệ miễn dịch tốt hơn và có ít phản ứng hoóc-môn với stress hơn so với những người bi quan. Họ có cảm nhận rất mạnh mẽ về năng lực bản thân nên có khuynh hướng thực hiện các hành vi tốt bởi họ nghĩ nó có thể thay đổi tình hình.*

Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng những người lạc quan sống hạnh phúc hơn, ít gặp vấn đề về sức khỏe và sống lâu hơn những người bi quan. Stress và sự bi quan còn dẫn đến những thay đổi khác về nội tiết tố - vốn được cho là nguyên nhân sinh ra các tế bào ung thư. Những ý nghĩ và tâm trạng tiêu cực khiến cơ thể tiết ra các hóa chất gây hại cho sức khỏe và có nhiều khả năng làm giảm tuổi thọ. Ngược lại, những ý nghĩ lạc quan có thể tạo ra các hóa chất tăng cường hệ miễn dịch bằng cách làm tăng những tế bào có khả năng chống lại bệnh tật. Tóm lại, sự lạc quan sẽ giúp bạn tăng cường sức khỏe và sống năng động hơn. Trong khi sự bi quan có thể khiến bạn ngã bệnh và thậm chí là giết chết bạn thì sự lạc quan có thể chữa lành vết thương và cứu sống bạn. Khi bạn sống lạc quan và vui vẻ hơn, bạn sẽ thấy khỏe mạnh hơn, tự tin hơn và sống thọ hơn.

Ứng dụng bí quyết “Sự lạc quan”

Những người lạc quan không sở hữu mật ngọt kỳ diệu của niềm vui sướng. Họ không phải những người luôn tươi cười và nhìn cuộc đời qua lăng kính màu hồng. Họ là những người sống thực tế, luôn thực hiện những bước đi tích cực để giải quyết vấn đề thay vì đắm mình trong đó. Bạn có thể vun đắp sự lạc quan bằng cách thực hành làm quen với những phần trong con người mình thông qua việc thấu hiểu chứ không gây chiến với chúng, đồng thời học cách nhìn cuộc sống với lăng kính rộng mở hơn và thực hành lòng biết ơn.

Vẽ sơ đồ những phần trong con người mình

Việc vẽ sơ đồ những phần trong con người mình có thể mang đến cho bạn sự thông suốt sâu sắc hơn để xem mối tương tác giữa những

phần thuộc bản ngã và cái tôi tự tin của bạn. Hãy nghĩ về một tình huống mà bạn vừa trải qua gần đây. Hãy ghi nhận tất cả những phần đứng xung quanh trong tình huống ấy. Giả sử bạn đang có một mối quan hệ tình cảm mật thiết với ai đó, cả hai đang có xung đột và nó khiến bạn cảm thấy rất nặng nề. Những phần có thể xuất hiện lúc này là sự lo lắng (*"Tôi sợ rằng chúng ta chẳng thể giải quyết việc này"*); sự thất vọng (*"Tôi đã quá mệt mỏi khi sống thế này"*); sự sợ hãi (*"Tôi không biết cuộc sống của mình sẽ thế nào nếu không có anh/em"*); hoặc sự phán xét (*"Nếu anh/em không quá ích kỷ thì hẳn chúng ta đã không gặp vấn đề này"*). Hãy vẽ sơ đồ những phần trong con người mình bằng cách thực hành những bước sau:

1. Bất luận hoàn cảnh có như thế nào thì bạn cũng hãy nhận dạng những phần xuất hiện xung quanh vấn đề ấy. Đừng ép buộc phần nào cả. Chỉ cần ghi nhận chúng thông qua sự hiếu kỳ.

2. Tập trung vào một phần bản ngã nào đấy. Ở lại với nó để cảm nhận sâu sắc và cụ thể những cảm giác về màu sắc, hình dáng, đường nét... mà nó mang lại.

3. Hãy thể hiện cái phần thuộc bản ngã ấy bằng cách vẽ nó ra một mảnh giấy lớn. Hãy vẽ nó như những gì mà bạn cảm nhận từ trong nội tâm mình. Bạn có thể dùng bút sáp, sơn, bút chì màu hay bất cứ phương tiện nào tùy thích.

4. Phần thuộc bản ngã ấy có niềm tin gì không? Nếu có thì hãy viết ra niềm tin của nó ra bên cạnh.

5. Phần thuộc bản ngã ấy có tình cảm gì không? Nếu có thì hãy liệt kê chúng ra.

6. Hãy ở lại với phần bản ngã ấy cho đến khi một phần khác xuất hiện. Rồi tiếp tục cảm nhận màu sắc, hình dạng, hay xúc giác về nó và vẽ ra.

7. Hãy lặp lại các bước trên với những phần vừa lần lượt xuất hiện. Hãy tìm xem phần nào thống nhất với nhau và phần nào đối lập nhau trong cách cảm nhận về vấn đề được nêu.

8. Một khi tất cả các phần thuộc bản ngã của bạn xuất hiện

trong vấn đề được vẽ ra, hãy tự hỏi xem cái tôi tự tin của bạn đang ở đâu trong bố cục sơ đồ ấy.

Hãy dùng lăng kính có góc nhìn rộng

Điều tốt nhất mà bạn nên làm là hãy sớm phát hiện ra rằng mình đang phóng đại sự việc trước khi đi quá xa. Sau đó, hãy mang lăng kính có góc nhìn rộng nhìn lại bức tranh toàn cảnh của đời mình, đặc biệt là những điểm mù mà lăng kính bi quan của bạn đã bỏ sót. Việc này có thể đưa cái tôi tự tin vào vị trí lãnh đạo cuộc đời bạn. Một trong những cách để có thể sử dụng lăng kính có góc nhìn rộng là xác định một lời phàn nàn nào đấy của bạn về cuộc đời hoặc về bản thân mình. Đó có thể là quỹ đầu tư của bạn không đáng giá lắm, hoặc bạn lo lắng rằng mình sẽ phải thức khuya một vài đêm để rồi bị bắt quả tang ngủ gật trong giờ làm. Một khi đã xác định được lời phàn nàn ấy, bạn hãy sử dụng sự hiếu kỳ và mang vào lăng kính có góc nhìn rộng. Hãy nghĩ về bức tranh lớn hơn và giúp sự phàn nàn ấy nhìn thấy được vị trí của nó trong bố cục cuộc đời bạn. Hãy an ủi sự phàn nàn ấy và nhắc nhở nó rằng vẫn còn có bạn ở bên cạnh nó. Hãy xem khi bạn mở rộng tầm nhìn của mình thì sự phàn nàn và phán xét mà bạn dành cho đời mình quan trọng đến mức nào? Nếu bạn cũng giống như nhiều người khác, thì sự phàn nàn trong bạn đã bị mất đi cây kim nhọn của nó khi bạn thực hành bí quyết của nghệ thuật phân tách, đặt nó vào một bối cảnh rộng lớn hơn đồng thời mang đến cho nó tình yêu thương và sự an ủi.

Lập danh sách biết ơn

Một khi bạn đã dùng lăng kính có góc nhìn rộng, hãy nhìn thật toàn diện về bản thân, với những điểm yếu và điểm mạnh để rồi chào đón những mặt còn hạn chế như là một phần trong đặc điểm nhân cách của mình, tức là một ưu điểm chứ không phải là khuyết điểm.

Xác nhận những phúc lành mà bạn đã không biết trân trọng. Hãy hoan hỉ với những món quà và những điểm độc đáo của chính mình. Hãy lập danh sách về những người, những nơi và những thứ mà bạn cảm thấy biết ơn. Danh sách của bạn có thể bao gồm cả những thứ thuộc về của cải vật chất như xe hơi, những tiện nghi về công nghệ, quần áo, trang sức, nhà cửa, các chuyến đi chơi...; cũng có thể đó là những mối quan hệ, con cái, đồng nghiệp hay thú cưng.

Một khi đã lập xong danh sách ấy, bạn hãy chú ý vào từng mục và hình dung về nó một cách sâu sắc nhất. Hãy biết ơn từng thứ và cảm nhận lòng biết ơn đó từ trong trái tim bạn. Hãy thực hành bài tập này thường xuyên, ngay khi bạn thức dậy, khi đang trên đường đi làm hoặc về nhà, hay ngay trước khi bạn lên giường đi ngủ. Việc bằng lòng với những gì bạn có và thể hiện lòng biết ơn với chúng sẽ giúp bạn đưa cái tôi tự tin của mình về vị trí lãnh đạo. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên đầy đủ hơn, mãn nguyện hơn và trọn vẹn hơn. Bạn sẽ cảm nhận được rằng hạnh phúc và sự giàu có luôn ở bên mình.

CHƯƠNG 6 TĂNG CƯỜNG SỨC MẠNH

Nghĩ về bản thân như là một người tự chủ, chứ

không phải là một nạn nhân, và sẵn sàng

nhận lãnh trách nhiệm về số phận của mình.

- Bryan Robinson

Bạn là người tự chủ hay là nạn nhân của cuộc đời?

Harriet nằm trên giường bệnh và than phiền về bệnh tình của mình. Cô rên rỉ: *“Tôi chẳng còn làm được gì nữa rồi. Chồng tôi đã khiến tôi phải lo lắng đến mức phải vào viện vì chứng nghiện rượu của anh ấy. Tôi đã suy sụp đến mức chẳng thể tự giúp mình được nữa. Chồng tôi đã khiến tôi thấy mình thật vô dụng. Nếu không vì anh ấy, tôi đã chẳng ở trong tình trạng tệ hại và phải vào viện như thế này!”*.

Có thể dễ dàng nhận ra rằng Harriet chính là một nạn nhân của hoàn cảnh sống. Những người như Harriet có khuynh hướng sống như một nạn nhân, hay theo các nhà tâm lý học thì cô thuộc tuýp người bị chi phối bởi ngoại cảnh (*externalizers*). Nói một cách đơn giản, những người này thường nghĩ về bản thân như những con tốt vô dụng trong ván cờ số phận, bị định đoạt bởi những yếu tố nằm bên ngoài bản thân họ. Kết quả là họ né tránh trách nhiệm của mình, phó thác cuộc đời cho hoàn cảnh và đầu hàng số phận. Hầu như họ luôn tìm cách đổ lỗi cho người khác hoặc cho hoàn cảnh về những khó khăn họ gặp phải. Tuýp người này tin rằng họ bị kết tội oan, rằng những nỗ lực của họ chẳng bao giờ được ghi nhận bởi mọi thứ không bao giờ diễn ra suôn sẻ và mọi người luôn keo kiệt với họ một cách vô cớ.

Nhiều nghiên cứu gợi ra vấn đề rằng rất nhiều người đã phát triển một ảo giác khi họ lớn lên, còn gọi là *"sự bất lực được tích lũy":* Dù họ có làm gì chăng nữa thì số phận của họ cũng nằm ngoài tầm tay họ. Những người này có nguy cơ trở thành nạn nhân của cuộc sống thay vì được nó tiếp thêm sức mạnh. Nhưng tin tốt lành là nếu bạn là người thường bị ngoại cảnh chi phối thì bí quyết *"Tăng cường sức mạnh"* có thể giúp bạn tiếp cận được với cái phần tự chủ trong con người mình.

Người tự chủ là người được cái tôi tự tin dẫn dắt và họ tin tưởng rằng cuộc sống của họ xuất phát từ chính nội tâm của họ. Họ hoàn toàn làm chủ số phận của mình và chịu trách nhiệm về mọi điều xảy đến với bản thân. Họ tin tưởng rằng chính hành động của họ sẽ quyết định tính chất tích cực hay tiêu cực trong cuộc sống. Những người này tin tưởng rằng nếu họ đã mắc sai lầm thì họ cũng có thể sửa chữa nó cũng như có thể thay đổi ngày mai bằng những gì họ làm trong hôm nay. Kết quả một số nghiên cứu cho thấy những người tự cho rằng mình đang ở vị thế "tác động" chứ không phải "chịu tác động" sẽ có khuynh hướng sống lạc quan hơn, phản ứng tích cực hơn trước mọi hoàn cảnh. Nói cách khác, họ chủ động đón nhận số phận của mình và tận dụng triệt để nó chứ không cam chịu đơn thuần.

Các nhà nghiên cứu cho biết những người tự chủ luôn thành công trong sự nghiệp hơn những người tự coi mình là nạn nhân. Ví dụ, những kẻ hay phàn nàn trong công việc có xu hướng bỏ việc cao hơn người bình thường. Văn phòng trở thành bãi đáp cho những kẻ hay càu nhàu, những kẻ luôn đấu tranh với sự bất hạnh trong nội tâm của mình, sống tiêu cực, thiếu tự tin và luôn cảm thấy mình vô dụng. Họ không muốn chịu trách nhiệm; cứ khư khư ôm lấy những khó khăn, trông chờ ai đó sẽ giúp họ giải quyết vấn đề thay vì tự mình tìm ra giải pháp sáng tạo. Căn bệnh than vãn kinh niên của họ làm ảnh hưởng xấu đến môi trường làm việc, lôi kéo thêm những người tiêu cực khác, tạo thành một câu lạc bộ "Than phiền", đầu độc tinh thần làm việc và hủy hoại năng suất lao động. Họ không leo lên những nấc thang thăng tiến trong công ty như các nhân viên tự tin, hòa đồng - những người luôn nhìn thấy mặt tích cực, có tinh thần làm việc nhóm, có óc sáng tạo và luôn tập trung vào việc tìm kiếm giải pháp thay vì mãi nghĩ về khó khăn.

Khi các quản lý quyết định xem có nên thăng chức cho một nhân viên nào đó hay không, họ thường cân nhắc xem thái độ làm việc

cũng như những kỹ năng chuyên môn của người đó. Những người hay than vãn thường thiếu tự tin, dẫn đến tình trạng đồng nghiệp và quản lý của họ cũng không còn tin tưởng vào họ. Những nhân viên tự biến mình thành nạn nhân thường ít có cơ hội được trọng dụng và phải gánh chịu thất bại trong sự nghiệp, ngay cả khi họ thật sự có năng lực. Họ không có khả năng suy nghĩ một cách lạc quan, không biết hợp tác với mọi người, không có trí sáng tạo và không tập trung vào tìm kiếm những giải pháp tích cực. Nguyên nhân của tình trạng này là do những phần xem mình là nạn nhân trong con người họ đã che mất đi cái tôi tự tin của họ, khiến họ cảm thấy mình thật sự là nạn nhân của hoàn cảnh sống.

Katherine, nhân viên của một công ty máy tính nổi tiếng, phàn nàn với sếp của cô rằng nhân viên mới khiến cô cảm thấy "căng thẳng" bởi vì cô này nói nhiều quá. Bất chấp thực tế rằng Katherine là người hay ca thán, sếp của cô đã chiều ý cô, chuyển người đồng nghiệp "nói quá nhiều" kia sang nơi khác. Hai tuần sau, Katherine lại ca cẩm rằng người đồng nghiệp mới đến làm cho cô "phát điên lên" vì cô này quá bừa bộn. Lại một lần nữa người sếp nghe theo yêu cầu của cô, chuyển "người bừa bộn" ấy sang nơi khác. Sau thêm hai lần càu nhàu và chuyển chỗ nữa thì sếp của Katherine nhận ra gốc rễ của vấn đề nằm ở chính Katherine, chứ không phải do bốn người đồng nghiệp với cô. Katherine đã đổ lỗi cho người khác về cảm xúc của mình; cô từ chối dàn xếp các vấn đề của mình theo cách xây dựng và nhờ người khác giải quyết chúng.

Vị giám đốc, người luôn sẵn sàng chiều lòng Katherine, đã vô tình để cho cái phần xem mình là nạn nhân trong cô chiếm vị thế chủ đạo.

Các câu nói sau là những lời kết luận phổ biến của những người đã sống dưới sự dẫn dắt của cái phần xem mình là nạn nhân:

• Anh đã hủy hoại đời tôi.

• Anh ta làm tôi phát điên lên.

• Tôi có thể đã làm tốt hơn nếu anh không làm phiền tôi như thế.

• Anh đang làm tôi điên tiết lên đấy.

• Mọi người luôn ruồng rẫy tôi.

• Cô ấy quá keo kiệt với tôi.

• Anh đã không say xỉn nếu em đừng chì chiết anh.

• Tại anh thúc hối tôi nên tôi mới phạm sai lầm như thế đấy.

• Đấy không phải lỗi của tôi.

• Tôi chẳng thể cưỡng lại được.

• Anh đã khiến tôi rơi vào tình cảnh tệ hại này.

• Tôi ăn uống quá độ là do cách đối xử bất công của cha mẹ tôi với tôi.

• Con người tôi là vậy.

• Nếu không có anh, tôi đã chẳng rơi vào hoàn cảnh khó khăn này.

• Giờ thì hãy nhìn xem anh đã làm gì nào!

• Nếu anh chịu thay đổi một tí thì mọi sự đã ổn thỏa rồi.

• Công việc này đang hủy hoại cuộc đời tôi.

Những kết luận này phản ánh việc cái tôi tự tin của chúng ta dễ dàng bị những phần xem mình là nạn nhân trong con người ta ép buộc phải tin tưởng rằng các khó khăn của ta và giải pháp cho các khó khăn ấy nằm ngoài bản thân ta, khiến ta luôn đầu hàng trong mọi tình huống. Chúng ta đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác vì những thất bại của mình cũng như sự khốn khổ theo sau những thất bại ấy. Việc đổ lỗi cho người khác sẽ che lấp đi cái tôi tự tin của ta, ngăn cản ta nhận ra rằng mình có thể hành động để thay đổi cuộc đời theo hướng tốt hơn; và thế là sự tự tin sẽ vụt khỏi tay ta.

Eleanor Roosevel[(1)] đã từng nói rằng: *“Nếu không có sự ưng thuận của bạn thì chẳng ai có thể làm bạn cảm thấy mình thấp kém”.*

Đó là sự thật. Chẳng ai có thể khiến bạn hoài nghi, giận dữ, căng thẳng hay bất cứ điều gì, trừ phi bạn đồng ý để họ làm vậy. Bất luận chuyện gì đã xảy đến với ta chăng nữa nhưng nếu khi được cái tôi tự tin của mình dẫn dắt, ta sẽ có khả năng ứng đối trước vấn đề đó. Bí quyết "Tăng cường sức mạnh" nhắc nhở ta rằng không phải ngoại cảnh cướp đi sự tự tin của ta, mà chính những phần xem mình là nạn nhân trong con người ta đã che khuất đi sức mạnh của ta.

Nhiều người trong chúng ta thường nghĩ về mình như những nạn nhân. Thất bại, tuyệt vọng và bi quan trở thành nếp sống của họ. Về cơ bản, việc tự biến mình thành nạn nhân và sự tự thán đã trở thành thói quen trong tư duy và ứng xử. Tình trạng này dẫn đến việc họ cố gắng tìm kiếm thủ phạm một cách vô thức. Họ tìm kiếm những người tự chủ để giúp họ thoát khỏi trách nhiệm; họ bị cuốn hút vào những người tự tin mà trước đây đã bị họ buộc tội là thủ phạm khiến đời họ bất hạnh.

Bí quyết "Tăng cường sức mạnh" cho rằng yếu tố quyết định việc ta trở thành người tự tin hay tự ti không nằm ở cuộc sống mà ở chính mức độ lòng tự tin trong ta. Chúng ta được ban cho cuộc sống và ta có quyền kiến tạo nên những trải nghiệm của mình trong cuộc sống ấy. Nếu ta cho rằng mình là nạn nhân vô dụng luôn bị cuộc sống đẩy đưa thì ta sẽ khổ sở thật sự. Nhưng nếu ta nhìn mọi việc qua con mắt của cái tôi tự tin và thấy được những ảo giác trong cuộc sống thì ta sẽ được tăng cường sức mạnh để biến khó khăn thành cơ hội học hỏi và tạo ra trải nghiệm tích cực từ chính những trải nghiệm tiêu cực.

Một khi ta còn đổ lỗi cho những tác nhân bên ngoài về số phận của mình, ta sẽ mãi là nạn nhân và tự làm mất đi sức mạnh của mình. Nhưng khi ta đã phân tách bản thân khỏi những ảo tưởng và nhận lấy trách nhiệm về suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình, ta sẽ tự tăng cường sức mạnh đồng thời cải thiện cuộc sống của bản thân một cách đáng kể. Bí quyết ở đây là đừng hỏi: *"Cuộc sống đối xử với tôi như thế nào?"*, mà hãy hỏi *"Tôi đã đối xử với cuộc sống ra sao?"*. Ngoài ra, hãy tự vấn mình thêm một câu hỏi khác không kém phần quan trọng: *"Ai đang giữ vị trí chủ đạo trong thế giới nội tâm của tôi khi cuộc đời đang làm phần việc của nó? Đó là cái tôi tự tin, hay là phần tự xem mình là nạn nhân đang cần sự thấu hiểu và tình yêu thương của tôi?"*.

Bạn ứng phó với những biến cố lớn trong đời như thế nào?

"Có lẽ đó chính là điều may mắn nhất mà tôi có được!" - Jack đã nói như vậy về tai nạn xe mô-tô khiến anh trở thành người tàn phế. Tai nạn đó đã thay đổi cuộc đời anh và giúp anh trưởng thành hơn. Khả năng nhìn thấy điều tích cực giữa những mất mát to lớn của Jack cũng là điều mà nhiều người khác đã làm được.

Diễn viên hài Richard Belzer đã từng cho rằng: *"Căn bệnh ung thư tựa như là một cú đánh trời giáng vào mặt ta. Ta vừa mất hết can đảm, lại vừa trở nên cao thượng nhờ nó"*.Trong cuốn sách *"Love, Medicine and Miracles"* (Tình yêu, liều thuốc và những phép mầu), tác giả Bernie Siegel đã kể câu chuyện của một cậu bé bảy tuổi bị ung thư. Cậu đã nhìn nhận bản thân là người tự chủ chứ không phải là nạn nhân của căn bệnh quái ác: "*Nếu Thượng đế muốn cháu trở thành vận động viên bóng rổ thì hẳn Người đã cho cháu chiều cao hai mét. Nhưng thay vào đó, Người cho cháu căn bệnh ung thư để cháu trở thành bác sĩ và giúp đỡ người khác*".

Cậu bé có mơ ước trở thành một vận động viên bóng rổ này đã biến căn bệnh ung thư trở thành hành động của tình yêu. Điều này đã hỗ trợ cậu vượt qua bệnh tật và mang đến cho chúng ta thông điệp rằng ta có thể làm cho cuộc sống của mình trở nên ý nghĩa hơn, bất kể hoàn cảnh sống của ta có ra sao chăng nữa.

Tất cả chúng ta đều phải đương đầu với thử thách của cuộc sống, với một số người thì đó chỉ là những thử thách nhỏ, nhưng một số khác lại là những thử thách đầy cam go. Điều quan trọng là cách ta đối phó với chúng ra sao. Biến trở ngại thành cơ hội sẽ giúp chúng ta từ bỏ cuộc sống thụ động cam chịu để trở thành người năng động tích cực. Một người mạnh mẽ (được cái tôi tự tin dẫn dắt) thì luôn cố gắng học hỏi những bài học của cuộc sống; trong khi một nạn nhân (được bản ngã chỉ đạo) lại chịu đựng những nỗi đau trong đời.

Trong cuốn sách *"When Things Fall Apart"* (Khi mọi thứ vỡ vụn), ni sư Pema đã đề cập đến điều mà tôi đã nêu trong cuốn sách này - rằng đôi khi may mắn lại đến với ta dưới dạng thức của những bất hạnh:

“Những cảm xúc như thất vọng, lúng túng, bực tức, oán hờn, giận dữ, ghen ghét và sợ hãi không phải là những điều xấu bởi chúng là dấu hiệu cho thấy ta đã kìm nén chúng trong lòng. Chúng dạy ta biết ngẩng cao đầu và tiến về phía trước khi ta có chiều hướng suy sụp và lùi lại phía sau. Chúng giống như những người đưa thư - cho ta biết rõ mình đang bị mắc kẹt ở đâu. Khoảnh khắc này chính là người thầy hoàn hảo và thật may mắn cho ta khi nó luôn bên cạnh ta trong mọi hoàn cảnh.”

Nhiều người bình thường đã trở nên mạnh mẽ hơn nhờ những biến cố lớn họ vượt qua trong đời. Những người cai rượu đã thành công kể lại rằng việc bỏ được rượu đã trở thành phúc lành tuyệt vời nhất bởi nó mang đến cho họ một cuộc sống mới hoàn toàn tỉnh táo. Nhiều khách hàng của tôi khẳng định rằng những mối quan hệ thân mật tan vỡ thường khiến họ cảm thấy vô cùng đau đớn trong giai đoạn đầu, nhưng rồi sau đó họ lại có được những mối quan hệ khác lành mạnh hơn và ý nghĩa hơn.

Một số nhân vật nổi tiếng đã vượt qua được những thử thách của cuộc sống bằng cách tìm ra ý nghĩa và được tiếp thêm sức mạnh từ chúng. Christopher Reeve[(2)] đã giành được danh hiệu *“Siêu nhân”* không chỉ trên màn ảnh mà còn ở ngoài đời thực. Sau một cú ngã ngựa, Reeve bị chấn thương cột sống và liệt từ phần cổ trở xuống. Nhưng anh đã làm rung động hàng triệu người bởi lòng dũng cảm và sự lạc quan của mình. Khi quyết định tập trung vào nguồn sáng nội tâm thay vì vào sự tàn tật của mình, anh đã khiến mọi người khâm phục. Anh đã sống một cuộc đời đủ đầy, luôn coi mình là người may mắn khi có được một gia đình hạnh phúc và nhiều bạn bè thân thiết. Anh đã nỗ lực để thực hiện những việc mà mình còn có thể tham gia như tiếp tục đóng phim, làm đạo diễn đồng thời trở thành sứ giả cho những nghiên cứu về tủy sống.

Những người tự chủ luôn tìm kiếm ý nghĩa từ những nỗi khổ đau và khó khăn của mình. Họ thực hiện việc này bằng cách chuyển quan điểm của mình về những thử thách của cuộc sống thành những bài học quý giá để phát triển tâm hồn dưới sự chỉ đạo của cái tôi tự tin. Rosa Parks[(3)] đã làm nên lịch sử bằng cách từ chối nhường chỗ ngồi của mình trên xe buýt cho một người da trắng và trở thành người tiên phong của phong trào đấu tranh xóa bỏ nạn phân biệt chủng tộc. Mahatma Gandhi[(4)] và Martin Luther King[(5)] đã sử dụng những biện

pháp phi bạo lực nhưng cứng rắn nhằm đấu tranh cho nạn phân biệt chủng tộc. Candace Lightner, người có con gái bị cán chết trong một vụ tai nạn ô tô do một tên say rượu gây ra, đã khởi xướng hội MADD (Mothers Against Drunk Driving), tức hội *"Những người mẹ chống lại nạn lái xe khi say rượu"* và tác động để chính phủ ban hành những đạo luật nghiêm khắc hơn với những tài xế say rượu. Dù bị khiếm thị lẫn khiếm thính từ khi còn rất bé nhưng Helen Keller đã vượt qua sự tàn tật của mình để trở thành một trong những tấm gương sáng của thời đại chúng ta. Triết lý sống của cô đã phản ánh ý nghĩa mà cô tìm thấy được từ biến cố đời mình: *"Cuộc đời này, hoặc là một chuyến phiêu lưu táo bạo, hoặc chẳng là gì cả"*.

Hàng thế kỷ nay, các nhà thần học, các triết gia và các nhà lãnh đạo tâm linh đã khẳng định rằng nghịch cảnh có thể làm giàu thêm cuộc sống của chúng ta nếu ta cho nó cơ hội để làm điều đó. Những thử thách nghiệt ngã của cuộc đời sẽ giúp ta mạnh mẽ hơn, mang đến ý nghĩa mới cho cuộc sống của ta, đưa ta tiến sâu hơn vào thế giới tâm linh của mình đồng thời gần gũi hơn với chính mình và với những người xung quanh.

Chỉ vài năm gần đây, các triết lý về tâm linh này mới được giới khoa học kiểm chứng. Các nhà tâm lý học đã phỏng vấn những người sống sót sau những thương tổn nặng nề như bị cưỡng hiếp, nhiễm HIV, ung thư, chiến tranh, thảm họa tự nhiên, tai nạn, mất mát người thân và bị mất việc. Rất nhiều người đã trưởng thành thật sự khi đấu tranh chống lại lá bài số phận. Các nhà tâm lý học đã ghi nhận rằng những người này có khả năng nhìn nhận cuộc đời theo hướng mới và trải nghiệm sự trưởng thành tích cực qua gian khổ. Họ đã nhận ra sức mạnh của bản thân đồng thời có mối quan hệ mật thiết hơn với những người xung quanh. Ngoài ra, họ còn cảm thấy cảm kích sâu sắc hơn với cuộc sống cũng như mở lòng hơn đối với những vấn đề tâm linh và tôn giáo. Nói cách khác, những người sống sót này cảm thấy mình đang sống một cuộc đời mới, được dẫn dắt bởi cái tôi tự tin.

Tất cả chúng ta đều có thể học hỏi từ các nhà khoa học, tâm linh học và những người sống sót sau các biến cố lớn. Một cựu chiến binh bị mất cánh tay trong chiến tranh Iraq đã dùng sự thấu cảm và tình thương yêu của mình để khuyên nhủ những người cũng bị tàn tật do cuộc chiến. Một bệnh nhân HIV đã tình nguyện dùng thời gian còn lại của mình để gây quỹ hỗ trợ cho các nghiên cứu về căn bệnh này và hỗ trợ những bệnh nhân khác. Một phụ nữ bị lạm dụng tình dục từ nhỏ

đã viết một cuốn sách về quá trình hồi phục của mình để giúp đỡ những người cùng cảnh ngộ. Có lẽ khi chứng kiến nỗ lực và những đau khổ của người khác, ta sẽ biết trân trọng hơn cuộc sống của mình. Khi nghịch cảnh cuộc đời ập đến với bạn (chắc chắn sẽ xảy ra vào lúc nào đấy), bạn sẽ nhắc nhở bản thân nên tìm kiếm ý nghĩa, sức mạnh và sự trưởng thành từ cách bạn ứng phó với thử thách cam go ấy.

Những biến cố lớn xảy ra trong đời không phải là những sự lựa chọn, mà chính cách bạn xử lý chúng mới là sự lựa chọn. Bạn có thể lấy "những biến cố nhỏ" - những thử thách mà bạn gặp trong cuộc sống hằng ngày - và thay đổi chúng theo hướng có lợi cho mình. Việc tìm thấy cái được từ trong cái mất sẽ giúp bạn sống tự tin hơn.

Ứng dụng bí quyết "Tăng cường sức mạnh"

Bí quyết "Tăng cường sức mạnh" sẽ đặt những thử thách của cuộc sống dưới góc nhìn tích cực hơn, sáng sủa hơn. Nó giúp bạn tiếp cận những khó khăn từ góc độ của người tự chủ để bạn có thể hành động một cách tích cực. Nó cho phép bạn thay đổi những cái nhãn mà bạn thường dán lên các tình huống sao cho thông điệp mới có thể sản sinh ra những cảm xúc và hành động tích cực hơn. Việc thực hành những bài tập này sẽ giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn trong cuộc sống.

Tách mình khỏi phần nạn nhân

Hầu hết chúng ta đều có những phần xem mình là nạn nhân và chúng xuất hiện vào nhiều thời điểm. Bài tập này sẽ giúp bạn tạo ra khoảng cách với chúng và tăng cường sức mạnh cho bạn. Dù ngày mai cuộc sống có khiến bạn tổn thương thì thay vì oằn mình cùng những phần ấy, bạn có thể nghĩ về chúng như một phần trong con người mình chứ không phải là tất cả. Hãy hít một hơi thật sâu và lùi lại phía sau để tránh bị nhấn chìm cùng chúng. Khi bạn đã nhìn thấy và tách mình ra khỏi những phần đó, hãy cố gắng an ủi chúng. Nếu bạn cảm nhận mình đang có một trong tám chữ "C", thì hãy làm bạn với cái phần xem mình là nạn nhân ấy bằng cách tìm hiểu và thiết lập một mối quan hệ với nó từ trong nội tâm. Đôi khi, chỉ cần tách mình

ra khỏi nó cũng đủ giúp bạn giữ vững được cái tôi tự tin của mình.

Bài tập về biến cố

Tình huống: Hãy nghĩ về một thời kỳ nào đấy mà bạn cảm thấy mình thật vô dụng hoặc là nạn nhân của cuộc sống. Hãy mô tả tình huống ấy một cách khách quan, đừng thể hiện suy nghĩ hay tình cảm của mình về nó.

Những phản ứng từ phần xem mình là nạn nhân: Hãy mô tả suy nghĩ, cảm xúc và hành động của phần xem mình là nạn nhân trong con người bạn. Nếu sự phán xét hay xấu hổ xuất hiện, hãy hỏi chúng xem liệu chúng có thể sẵn lòng bước sang một bên vào lúc này hay không. Cuối cùng, hãy để sự hiếu kỳ viết ra những lời mô tả trên.

Tăng cường sức mạnh: Hãy nhìn nhận những phản ứng trên từ góc độ cái tôi tự tin của bạn - theo cách mà nguồn sức mạnh trong bạn được tăng cường từ những bài học mà bạn lãnh hội được hoặc theo cách mà bạn nhận ra ý nghĩa của những ý nghĩ và cảm xúc thấy mình vô dụng. Điều này sẽ cho phép bạn nghĩ về bản thân như một người tự chủ chứ không phải là một nạn nhân của cuộc sống.

CHƯƠNG 7 ỨNG XỬ HÀI HÒA

Nhượng bộ trước những tình huống nằm ngoài

tầm kiểm soát của mình và tận dụng chúng

một cách tốt nhất.

- Bryan Robinson

Uốn mình theo những khúc quanh của cuộc đời

Cọ nhiệt đới là loài cây kiên cường. Chúng tồn tại không phải vì có thể chống chọi được với những cơn bão ở vùng nhiệt đới mà bởi đủ dẻo dai để uốn mình theo chiều gió. Rất ít người trong chúng ta có được tính mềm dẻo như loài cây kỳ lạ này bởi chúng ta đã trở nên cứng nhắc khi sống trong những khuôn khổ nhất định. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta cũng buộc phải học cách uốn mình khi bão tố của cuộc đời ập đến, bởi nếu không, ta sẽ bị vỡ vụn.

Emily Perl Kingsley đã viết về cách cô chào đón cậu con trai bị hội chứng Down của mình như sau:

> Mọi người thường yêu cầu tôi nói về những kinh nghiệm trong việc nuôi nấng đứa con tật nguyền của mình để giúp họ hiểu hơn về cảm giác khi trải qua hoàn cảnh ấy. Nó như thế này ...
>
> Khi bạn sắp có con, bạn sẽ có cảm giác như khi mình lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ tuyệt diệu đến nước Ý vậy. Bạn mua hàng tá sách hướng dẫn và lên những kế hoạch tuyệt vời khi khám phá nước Ý: đại hí trường La Mã, tượng David của Michelangelo[(1)], những chiếc thuyền đáy bằng ở thành Venice. Bạn còn học thêm một vài cụm từ tiếng Ý hữu dụng. Tất cả đều thật hào hứng.

Sau nhiều tháng háo hức mong chờ thì cuối cùng, cái ngày mong ước ấy cũng đến. Bạn thu dọn hành lý và lên đường. Sau một vài giờ bay thì máy bay hạ cánh. Nữ tiếp viên hàng không thông báo: *“Chào mừng quý khách đã đến Hà Lan”*.

Bạn giật nảy người: *“Hà Lan ư? Sao lại là Hà Lan? Tôi đã đăng ký đi Ý. Lẽ ra tôi phải đang ở đó chứ. Cả đời tôi đã luôn mơ ước được đến nước Ý”*.

Thế nhưng, lịch trình bay đã có sự thay đổi. Họ đã hạ cánh ở Hà Lan và bạn buộc lòng phải ở đấy.

Điều may mắn là họ đã không đưa bạn đến một nơi kinh khủng, bẩn thỉu, đầy thú dữ, đói kém và bệnh tật. Đó chỉ là một nơi khác thôi.

Vì thế, bạn phải đi mua những cuốn sách hướng dẫn mới và phải học một ngôn ngữ hoàn toàn mới. Rồi bạn sẽ gặp những người hoàn toàn xa lạ mà lẽ ra bạn chẳng bao giờ gặp.

Đó chỉ là một nơi khác thôi. Nhịp sống ở đó chậm rãi hơn, không hào nhoáng bằng nước Ý. Nhưng khi ở đó một lúc và đã lấy lại hơi thở bình thường, bạn đưa mắt nhìn quanh và bắt đầu nhận ra rằng Hà Lan có những chiếc cối xay gió, hoa tulíp và có cả Rembrandts[(2)].

Nhưng tất cả mọi người bạn biết đều bận rộn ra đi và trở về từ Ý. Họ khoe về quãng thời gian tuyệt vời ở đó. Và rồi trong suốt phần đời còn lại của mình, bạn luôn tự nhủ: *“Đáng ra đó là nơi mà mình đã đến. Đó là nơi mình đã lên kế hoạch”*.

Và nỗi đau ấy sẽ chẳng bao giờ mất đi… bởi vì đánh mất giấc mơ đó là một mất mát to lớn vô cùng.

Nhưng nếu bạn dành cả đời để than khóc về việc mình đã không đến được nước Ý, bạn sẽ không bao giờ có thể tận hưởng những thứ rất đặc biệt ở Hà Lan.

Khi lên kế hoạch đến Ý, hầu hết chúng ta, ở một vài điểm nào đấy, lại nhận ra mình đang ở Hà Lan, bởi cuộc đời thường ném cho chúng

ta một quả bóng bay theo đường vòng. Quả bóng này có thể đến dưới hình thức của những điều bất hạnh, chẳng hạn như sự qua đời của người thân, hôn nhân tan vỡ, bị mất việc bất thình lình, mắc phải bệnh hiểm nghèo, nhà cửa bị tàn phá bởi thiên tai... và còn rất nhiều ví dụ khác.

Cái chính yếu ở đây là chúng ta phải để cái tôi tự tin dẫn dắt ta trong cuộc hành trình không mong đợi này, để ta có thể thích nghi được với bất cứ nơi nào. Trong một cuộc trò chuyện với Barbara Walters[(3)], Elizabeth Taylor[(4)] nói rằng bà đã bật cười khi bác sĩ bảo rằng bà có một khối u trong não. Walters hết sức kinh ngạc trước thông tin này, còn Taylor thì hỏi ngược lại một cách khôn ngoan rằng: *"Chứ nếu không thì chị sẽ làm gì?"*.

Nhà tâm linh học Anthony de Mello đã nói rằng chính sự phụ thuộc quá nhiều của chúng ta vào các tác nhân bên ngoài đã khiến ta phải chịu đựng một cuộc đời đầy thất vọng, lo âu, phiền muộn và căng thẳng:

> *"Một khi bạn bị cảm giác lệ thuộc khống chế thì bạn sẽ bắt đầu đấu tranh cật lực, từng giây từng phút để sắp xếp lại thế giới xung quanh mình nhằm đạt được cũng như duy trì được những mục tiêu mà bạn bị lệ thuộc vào. Việc làm này khiến bạn kiệt sức, chẳng còn năng lượng để thật sự sống và tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn. Nó cũng là một nhiệm vụ bất khả thi trong thế giới luôn thay đổi mà bạn không thể nào khống chế được."*

Chúng ta đã dành rất nhiều năng lượng để giận dữ về những việc nằm ngoài khả năng kiểm soát của mình, thay vì chấp nhận và tận dụng chúng một cách tốt nhất. Khi cuộc đời quẳng cho ta một quả bóng bay vòng thì đấy chính là cơ hội để ta uốn người bắt lấy. Thay vì cưỡng lại những thay đổi không mong muốn (việc mà bản ngã thường muốn giúp ta thực hiện nhằm bảo vệ ta), hãy để cái tôi tự tin dẫn dắt cuộc sống của bạn để có thể đối mặt với những thử thách, tìm kiếm ý nghĩa, mục đích và học hỏi từ chúng, bất luận chúng có làm ta đau đớn như thế nào đi nữa.

Các nhà trị liệu thường nói rằng: *"Ta càng cưỡng lại điều gì thì ta lại càng muốn thực hiện nó"*. Một câu nói dân dã hơn mà tôi học

được ở miền Nam là: *"Khi bị gấu đuổi và phải trèo lên cây, hãy tận hưởng phong cảnh"*. Hãy tự hỏi có phải bạn đang cưỡng lại một sự kiện không mong đợi trong đời nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn không. Sau đó, hãy quyết định xem liệu bạn có thể làm gì để nương theo hoàn cảnh. Khổng Tử từng nói: *"Thân cỏ phải uốn mình khi gió thổi đến"*. Bạn có thể kháng cự và bị vỡ vụn, hoặc có thể uốn mình như ngọn cỏ. Bí quyết sống hài hòa - khả năng nhượng bộ trước những tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát của mình và tận dụng chúng một cách hiệu quả nhất - là tiêu chuẩn của cuộc sống tự tin.

Cuộc sống bị kìm hãm

Mẩu truyện cổ về Nasrudin dưới đây sẽ minh họa cho ta thấy tác hại của việc đi ngược lại bản chất của sự hài hòa:

> Nasrudin đem lòng yêu thương một cô gái đẹp cùng làng, nhưng nàng lại chẳng mảy may để ý đến anh. Nasrudin nghe đồn về một thứ bùa yêu có thể làm cho bất cứ người phụ nữ nào mà anh mơ ước đều sẽ đem lòng yêu anh.
>
> Thế là anh lên đường đến miền đất lạ, mua cho bằng được thứ bùa yêu ấy. Trở về làng, Nasrudin tìm cách bỏ vào ly nước của cô gái mà anh thương thầm nhớ trộm. Ngay lập tức, cô gái đem lòng yêu anh say đắm và họ nhanh chóng kết hôn. Thế nhưng lúc này, Nasrudin lại vô cùng khổ sở. Anh chẳng thể ăn ngủ được và công việc ngày càng xuống dốc.
>
> Dần dần, anh còn chẳng đụng đến cô dâu của mình. Lúc nào anh cũng khắc khoải với một câu hỏi mà anh chẳng thể có được câu trả lời: *"Liệu cô ấy có yêu mình không nếu mình không có thứ bùa yêu ấy?"*. Cuối cùng, Nasrudin đã học được rằng bất kể bạn có yêu một người nào đó nhiều đến đâu đi nữa thì cũng không thể cưỡng ép tình yêu của họ.

Khi bản ngã nắm quyền lãnh đạo, chúng sẽ làm cho mọi thứ khớp với điều mà chúng cho rằng ta muốn hoặc cần, chứ không phải khớp với những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Nhu cầu kiểm soát sẽ khiến ta có xu hướng khắt khe với mọi người và mọi tình huống.

Nhưng bất kể ý định của chúng có tốt đẹp đến đâu, hoặc chúng có cố gắng đến mức nào đi nữa thì bản ngã của ta cũng không thể khiến cho cuộc sống vận hành theo cách chúng muốn.

Khi bản ngã nắm quyền dẫn đạo và mọi việc không diễn ra như ta mong muốn, thay vì tận dụng chúng một cách có lợi nhất thì ta lại tức giận với hoàn cảnh. Chúng ta nổi đóa khi trận bóng đá hay cuộc diễu hành bị phá hỏng. Chúng ta giận dữ vì mình bị tụt lại phía sau và vì hai mươi bốn giờ trong một ngày là không đủ. Ta giận dữ đấm vào tay lái khi bị kẹt xe. Ta phát điên lên khi máy tính bị hỏng. Ta cáu kỉnh với những vụ quẹt xe hoặc những chuyến bay bị hoãn. Ta áp đặt kế hoạch của mình lên đồng nghiệp thay vì lắng nghe ý kiến của họ. Ta từ chối đàm phán (thay vì khoan dung) với những người có niềm tin, quan điểm hoặc phong cách sống khác ta. Ta thở dài và cất từng bước nặng nề. Ta bực bội với những người đến trễ, quên cuộc hẹn, thậm chí chỉ là nướng bánh mì theo cách khác ta, di chuyển chậm chạp hơn ta, hoặc đi đến khu mua sắm bằng con đường khác ta. Điều này cũng giống như ta đang cố nhét miếng chèn hình vuông vào một cái lỗ tròn; hoặc cố xỏ bàn chân cỡ số chín vào đôi giày cỡ số bảy vậy.

Cuộc sống có thể giống như những cuộc đấu tranh triền miên. Chúng ta không thể thuyết phục sếp nhìn nhận quan điểm của ta; không thể kiếm đủ tiền để sắm chiếc xe hơi mới; không thể lay chuyển quan điểm của đồng nghiệp để cùng đi đến một hướng giải quyết trong công việc; không thể thuyết phục người bạn đời của mình rằng quyết định của hai người về gia đình là quan trọng nhất.

Có thể chúng ta nhận ra mình liên tục cãi vã với người thân trong gia đình hoặc bất đồng ý kiến gay gắt với các đồng nghiệp. Dường như tất cả mọi người đều đang chống lại ta vậy. Nhưng sau một thời gian thì ta phải đối diện với sự thật. Nếu ta cứ liên tục cãi vã với người khác, thì đâu là nguyên nhân của tình trạng này? Thậm chí ngay khi chúng ta biết rõ rằng có nhiều cách để giải quyết vấn đề, rằng những hành động của ta không mang lại hiệu quả hoặc người đồng nghiệp có chiến thuật tốt hơn chăng nữa, thì bản ngã của ta cũng từ chối những nhận định ấy.

Khi cảm thấy dường như mình đang liên tục đấu tranh và liên tục thua cuộc, chúng ta có thể lùi lại và quan sát xem điều gì đang diễn ra bên trong và bên ngoài bản thân mình. Ta có thể xem xét liệu có phải *một phần đối lập* nào đấy đã chia ranh giới chiến trường, cố gắng

củng cố ý muốn của nó bằng cách từ chối lắng nghe những quan điểm khác; hoặc xét xem liệu những *phần thích tranh cãi, ưa gây hấn, độc đoán, ngạo mạn và bê tha* có sẵn sàng tấn công ta với những chiến lược hiếu chiến hay không. Có thể ta đã tạo nên chiến tranh ngay bên trong bản thân mình mà không hề hay biết. Hãy luôn ghi nhớ rằng tất cả các phần thuộc bản ngã đang làm việc hết sức sốt sắng để bảo vệ và mang đến cho ta những gì tốt đẹp nhất, dù kết quả ra sao thì ý định của chúng mới tuyệt vời làm sao. Vì vậy, hãy tỏ ra thân thiện với phần bản ngã đang ra sức giúp đỡ ta và xét xem liệu nó có sẵn sàng hợp tác với cái tôi tự tin của ta hay không.

Tư duy hạn hẹp, *nhẫn tâm, thái độ tiêu cực, sợ thay đổi, cứng nhắc, bủn xỉn, thiếu kiên nhẫn, giận dữ, oán hờn, chần chừ, khắt khe, ưa than vãn và bi quan* là tất cả những phần bị kìm hãm có thể khiến ta bị mắc kẹt trong tình trạng bất hài hòa. Mỗi phần đều có kế hoạch và sự biện hộ riêng để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống theo cách riêng của chúng. Những phần bản ngã này không thể thấy được bức tranh toàn cảnh, trong khi đó, cái tôi tự tin của chúng ta thì quan sát và dẫn dắt cuộc sống của ta qua lăng kính có góc nhìn rộng.

Cưỡng ép, kháng cự và đeo bám

Rất nhiều bài giảng và tài liệu về tâm linh khẳng định rằng sự thanh thản trong tâm hồn đến từ việc để mọi thứ diễn tiến một cách tự nhiên, thay vì áp đặt ý muốn chủ quan của ta bằng cách ép buộc, kháng cự và đeo bám. Những điều này chỉ khiến cuộc sống của ta trở nên thiếu hài hòa mà thôi. *Sự ép buộc là một cách hành xử mang tính công kích* mà qua đó bản ngã của ta thao túng, kiểm soát và áp đặt ý muốn của nó lên người khác cũng như lên hoàn cảnh. Sự kháng cự cũng là một *phản ứng mang tính phòng thủ* mà trong đó, bản ngã che lấp sự thật về người khác, hoặc từ chối chấp nhận các tình huống của cuộc sống thông qua việc phủ nhận hoặc ngăn cản theo cách nào đấy. *Sự đeo bám* lại là một *phản ứng mang tính trốn tránh*, trong đó bản ngã bám chặt lấy những gì quen thuộc và từ chối sự thay đổi hoặc những điều chưa được biết đến do tác động của thói quen. Trong cuốn *"The Five Things We Cannot Change"* (Năm điều chúng ta không thể thay đổi), David Richo cho rằng giải phóng bản thân thoát khỏi gọng kìm của bản ngã không phải là một sự mất mát mà chính là sự giải thoát.

Sống với lòng tự tin có liên quan đến việc khám phá bản thân và tự hỏi xem có phải liệu ta đang ép buộc, kháng cự hoặc đeo bám những gì đáng được bỏ qua. Ví dụ, bạn có khăng khăng đòi ăn món Tàu khi ra ngoài dùng bữa cùng những người bạn thích món Mêxicô? Bạn có gây áp lực buộc những người thân yêu phải sống theo ý mình? Bạn có áp đặt cách làm việc của mình lên các đồng nghiệp trong khi bạn hoàn toàn có thể phối hợp với họ một cách hài hòa? Bạn có chống lại ý kiến của người khác thay vì thành tâm lắng nghe quan điểm của họ về vấn đề đang được thảo luận? Bạn có cố bám lấy tuổi trẻ của mình thay vì bình thản đối mặt với sự thật về tuổi tác và sự lão hóa? Bạn có khư khư giữ lấy những mối quan hệ nguy hiểm thay vì hướng đến một cuộc sống lành mạnh hơn? Bạn có dính chặt mình vào những lề thói cũ kỹ hay chủ động sáng tạo và dám thử những điều mới lạ?

Sau khi đã xác định được hình mẫu cho cuộc đời mình, hãy tự hỏi xem liệu bạn có thể làm điều gì khác đi để sống hòa hợp hơn với nó. Bạn cần đến những quy định, thói quen và thời khóa biểu để giữ cho cuộc sống của mình diễn ra theo trật tự, nhưng khi bản ngã của bạn bám quá sát vào những thứ đó (có nghĩa là bạn sống quá máy móc) thì sự bất hài hòa có thể sẽ xảy ra. Tình trạng đáng buồn này cũng có thể xảy đến nếu bạn làm việc hấp tấp, vô tổ chức, không giới hạn. Một số người sợ bị mắc cạn với những thói quen hằng ngày cũng như những mối ràng buộc bởi họ không muốn bị trói buộc hay níu kéo. Một số người sợ mất thời gian nếu sắp xếp công việc và lên kế hoạch cụ thể nên thành tựu mà họ đạt được rất khiêm tốn.

Dù bạn là người sống theo nguyên tắc hay sống quá hấp tấp, vội vàng, thì sự cứng nhắc của cả hai thái cực này sẽ hạn chế tiềm năng của bạn. Việc thường xuyên lui tới một nhà hàng, làm công việc cũ, sống theo những lề thói cũ, giữ mối quan hệ khăng khít với một số người bạn nhất định... có thể mang đến cho ta cảm giác quen thuộc và thoải mái; nhưng chúng sẽ ngăn trở lòng tự tin của ta. Một số người cứ bám lấy những phương pháp cũ vì chúng quen thuộc và an toàn, đồng thời họ luôn hy vọng rằng sự việc lần này sẽ diễn tiến tốt hơn lần trước. Đối với một số người khác thì sự lạ lẫm của những phương cách và ý tưởng mới có thể khiến bản ngã của họ cảm thấy sợ hãi. Bản ngã thường kháng cự lại cái tôi tự tin bất kể thực tế rằng sự thoải mái của chúng có thể giúp cái tôi tự tin thực hiện được những thay đổi cần thiết.

Đừng co đầu rụt cổ

Có một sự khác biệt giữa việc đầu hàng (sự thiếu bản lĩnh được bản ngã dẫn dắt) và nhượng bộ (sự bất lực được cái tôi tự tin dẫn dắt). Thiếu bản lĩnh là khi bạn nhún vai và từ bỏ lòng can đảm, không dám thực hiện những thay đổi mà bạn có thể. Còn bất lực là khi bạn biết rõ những gì mình có thể và không thể thay đổi, đồng thời nhượng bộ trước những tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Hành động này sẽ giúp tăng cường sức mạnh của bạn bởi nó đặt bạn vào vị trí quyền lực nhất mà bạn có thể: đó là vị trí của một người tự chủ chứ không phải là một nạn nhân. Sống tự tin cũng giống như là trò đi trên dây và phải giữ thăng bằng giữa việc nhận biết khi nào nên nhún nhường và khi nào nên ngẩng cao đầu. Việc giữ an toàn tuyệt đối có thể dẫn đến trình trạng thiếu hài hòa; nó tương tự như khi ta đang cố đi ngược dòng chảy của con sông vậy.

Antoine de Saint Exupery[(5)] từng nói rằng: *"Chúng ta sợ từ bỏ những thực tế vụn vặt của mình để bắt lấy một cái bóng khổng lồ"*. Một câu chuyện khác về Nasrudin đánh mất chìa khóa nhà có thể minh họa cho ta thấy tác hại của nỗi sợ hãi như thế nào:

> Nasrudin lui cui tìm chiếc chìa khóa nhà bị đánh rơi dưới một ngọn đèn đường. Một người đi đường ngang qua và hỏi anh đang tìm gì.
>
> Nasrudin bảo với người này là anh đã đánh rơi mất chìa khóa nhà. Người lạ mặt tốt bụng bèn cúi xuống tìm giúp Nasrudin.
>
> Sau hàng giờ đồng hồ tìm kiếm mà chẳng thấy gì, người lạ mặt hỏi:
>
> - Anh có chắc là mình đánh rơi nó ở đây không?
>
> Lúc bấy giờ Nasrudin mới nói:
>
> - Ồ không! Tôi đánh rơi nó ở con hẻm tối đằng kia kìa.
>
> Người lạ mặt vô cùng thất vọng và giận dữ, hỏi lớn:
>
> - Thế thì tại sao anh lại đi tìm ở đây cơ chứ?

Nasrudin đáp:

- Bởi vì ở đây có cây đèn đường nên sáng sủa hơn.

Rất nhiều người trong chúng ta cũng giống như Nasrudin, dành cả đời mình để làm mọi việc theo cách an toàn, tìm kiếm chiếc chìa khóa dẫn đến cuộc đời tự tin ở những nơi quen thuộc. Chúng ta từ chối khám phá những vùng đất mới có vẻ hiểm nguy, thậm chí ngay cả khi nó có thể đưa ta đến với một tương lai xán lạn. Điều này thường khiến ta ít đạt được thành công bởi vì phần sợ hãi trong ta đã chôn chân ta dưới ngọn đèn đường an toàn.

Mặc dù bản ngã của ta thích sự quen thuộc và chống lại những đổi thay nhưng sự đổi thay chính là thứ ta có thể trông cậy vào. Bám víu lấy những thứ quen thuộc và tiện nghi cũ có thể khiến bạn lạc hậu so với dòng chảy tự nhiên của cuộc sống. Bất luận bạn có nắm chặt lấy những phương thức cũ như thế nào thì sự thay đổi cũng sẽ kéo bạn đến với những đột phá trong việc thay đổi cách thực hiện công việc. Các giải pháp luôn tiềm ẩn trong bóng tối. Chính vì thế, đôi khi, ta cần phải mạo hiểm tiến vào trong đó, làm quen với những phần đang níu giữ ta lại, cố gắng hiểu mối bận tâm của chúng và yêu thương chúng. Những hành động nội tâm này có thể đưa ta đến với ánh sáng từ sự dẫn đạo của lòng tự tin. Kết quả là cuộc sống của ta sẽ tự trở nên hài hòa hơn.

Một đồng nghiệp của tôi bảo rằng cô chẳng bao giờ muốn làm những việc mà cô biết mình sẽ không thành công. Cô nói chỉ khi mọi thứ đều được thực hiện một cách hoàn hảo thì cô mới cảm thấy mãn nguyện. Trong công việc, cô từ chối một số nhiệm vụ mà cô không cảm thấy tự tin. Cô không tham gia các môn thể thao chung như môn vượt thác hoặc bơi lội bởi cô thấy mình thật ngốc nghếch khi học cách chơi những môn ấy.

Cô bảo với tôi rằng: *"Tôi không thể đi tập bơi vì lớn rồi mà mới bắt đầu học thì ngượng lắm. Cách duy nhất để tôi làm được việc ấy là mọi người ở hồ bơi phải giải tán hết để không có ai nhìn thấy tôi ngớ ngẩn tập những động tác mà hầu như ai cũng có thể làm được"*.

Bạn có phải là mẫu người chỉ chấp nhận những thử thách mà bạn tin mình có thể thành công ngay từ khi bắt đầu? Bạn có tránh né

những tình huống đòi hỏi bạn phải học hỏi từ sai lầm của bản thân? Nếu câu trả lời của bạn là có thì sự trốn tránh thất bại của bạn có thể biến thành sự trốn tránh thành công, bởi vì thành công được tạo nên từ nền tảng của thất bại. Người đồng nghiệp của tôi nhận ra rằng cô không thể đạt được những điều mình kỳ vọng trong cuộc sống tình cảm và sự nghiệp bởi cô đã không dám mạo hiểm để thành công. Đó là do nội tâm cô được phần bản ngã hay trốn tránh và cầu toàn dẫn dắt. Nó luôn cố gắng bảo vệ nỗi sợ hãi thất bại ăn sâu vào người cô và bắt nguồn từ chính tuổi thơ cô.

Con đường dẫn đến cuộc sống tự tin được lát bằng những viên gạch của nỗi sợ hãi và thất bại. Một khi bạn chấp nhận chúng như là nền tảng để đạt đến sự tự tin và dám mạo hiểm dù kết quả có ra sao thì bạn đã cho phép bản thân được phạm những sai lầm cần thiết để đến được nơi mà bạn muốn đến. Bạn có thể khởi đầu bằng cách xác định một nỗi lo sợ nào đó đã làm tổn thương bạn và ngăn bạn đạt được thành công. Nó có thể là việc nhỏ như tập bơi hay cân đối thu chi, hoặc việc lớn lao hơn như trình bày quan điểm trước bạn bè, đồng nghiệp, hay bắt đầu một dự án kinh doanh mới. Hãy tìm một việc gì đó mà bạn có đủ dũng cảm để đối mặt. Khi bạn đương đầu với nỗi sợ hãi của mình (thay vì phớt lờ hoặc chống lại nó), bạn sẽ thấy mình tự tin hơn và tiến thêm một bước đến gần với cuộc sống mà bạn hằng mong muốn.

Bạn có thể dùng phương pháp này để xóa bỏ sự nhàm chán và những trở ngại do các thói quen cũ tạo ra nhằm ngăn bạn đạt được sự tự tin. Hãy chào đón tất cả những ý kiến đối nghịch và ghi nhớ rằng dù cách suy nghĩ của mọi người có khác biệt với mình chăng nữa thì tất cả đều có giá trị. Hãy sử dụng óc sáng tạo để thoát khỏi những lối mòn và thay đổi thói quen của mình, thậm chí ngay từ những việc đơn giản nhất như chọn một con đường khác để trở về nhà. Nếu bạn không thành công trong các mối quan hệ thì hãy thử một cách tiếp cận khác. Hãy chọn một việc thôi, bất kể việc đó có tầm thường đến thế nào, để làm theo cách mà bạn chưa từng thực hiện. Nếu bạn cảm nhận được sự đối kháng trong nội tâm của mình, thì hãy tiến vào phần đối kháng ấy với sự hiếu kỳ và tìm hiểu xem những mối bận tâm nào đang ở đấy. Hãy để phần đối kháng ấy cảm nhận được tình cảm và lòng tự tin của bạn; rồi đứng lùi lại nhìn cuộc sống nở hoa.

Sức mạnh của sự nhượng bộ

Chấp nhận những tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và nhượng bộ chúng có thể mang đến cho bạn sự thanh thản ngay tức thì. Hoàn cảnh sẽ thay đổi khi ta chấp nhận chúng đúng như bản chất vốn có, bất luận có khó khăn, thất vọng hay đau đớn đến thế nào. Khi chúng ta chấp nhận các tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát như những gì nó vốn có, thay vì cố gắng thay đổi nó theo ý muốn chủ quan của ta, nghĩa là ta đã nhượng bộ để hài hòa hơn với nó và nhờ thế mà ta có thể vượt qua nó. Kết quả là cuộc sống của ta sẽ diễn ra suôn sẻ hơn.

Mười hai bước của những người nghiện rượu ẩn danh, bao gồm cả bí quyết của sự hài hòa, đã cứu hàng triệu cuộc đời thoát khỏi sự hủy hoại của việc lạm dụng các chất gây nghiện, ăn uống quá độ, ham mê cờ bạc, nghiện tình dục và thói tham công tiếc việc. Lời cầu nguyện thành kính - nền tảng của những chương trình hồi phục - sẽ giúp bản ngã của ta thư giãn đồng thời làm cho sự thanh thản và cái tôi tự tin xuất hiện. Bí quyết của sự hài hòa mang đến niềm hy vọng, lòng can đảm, sự thanh bình trong nội tâm cho hàng triệu con người.

Bí quyết của sự hài hòa sẽ giúp ta sống tự tin hơn, bất luận ta có tham gia vào chương trình hồi phục nào hay không. Càng tìm hiểu trật tự tự nhiên của vạn vật và nương theo chúng, ta càng trở nên hài hòa hơn với thế giới xung quanh và tìm được sự thanh thản trong tâm hồn. Lão Tử nói rằng: *“Chỉ cần ghi nhận lại trật tự tự nhiên của vạn vật. Hãy hợp tác với nó thay vì chống lại nó. Bởi vì cố gắng thay đổi nó chỉ tạo ra thêm sự đối kháng mà thôi”*.

Chúng ta sống trong một thế giới có trật tự và có thể dự đoán trước được sự vận hành của nó nhờ vào những quy luật nhất định. Những cơn thủy triều làm xao động biển cả. Trọng lực làm cho mọi vật rơi xuống. Các hành tinh duy trì khoảng cách nhất định so với mặt trời. Trái đất quay tròn quanh trục của nó. Rõ ràng, sự hài hòa hoàn hảo luôn chiếm ưu thế.

Các nhà vật lý học đồng ý rằng vũ trụ vận hành theo một trật tự và có thể lý giải được, chứ không phải một cách ngẫu nhiên. Các nhà khoa học tin rằng vũ trụ mở ra theo quy luật nhân – quả, sự kiện này dẫn đến sự kiện khác... Cuộc sống không được gọt giũa theo tiêu

chuẩn chủ quan của ta; và nó cũng không biến đổi để phù hợp với cách sống của ta. Henry Miller[(6)] đã nói rằng: *"Thế giới không cần phải được sắp xếp lại trật tự, bởi vì bản thân nó đã là một thực thể có trật tự rồi".*

Với suy nghĩ này trong đầu, bạn sẽ vượt qua được mọi khó khăn bằng cách nhượng bộ chúng - chấp nhận chúng mà không phàn nàn, nhận biết được rằng chúng diễn ra theo trật tự và có thể lý giải được - đồng thời bạn có thể thực hiện những hành động tích cực ở bất cứ nơi đâu. Để thực hiện được những điều này, ta cần phải có lòng dũng cảm. Rainer Maria Rilke[(7)], đem đến cho ta nguồn an ủi qua câu nói: *"Hãy để mọi thứ xảy đến với bạn, cả cái đẹp lẫn sự kinh hoàng. Hãy cứ tiếp tục sống. Chẳng có cảm giác nào là sau cuối đâu".*

Nhượng bộ trước dòng chảy tự nhiên của cuộc sống sẽ mang đến cho ta nhiều sức mạnh hơn là cố gắng chống lại nó. Các võ sư thường dạy rằng khi đối thủ ra sức đẩy ta, nếu ta nhượng bộ bằng cách kéo họ về phía mình thay vì cố gắng đẩy họ ngược lại (vốn là một dạng của sự kháng cự), thì ta sẽ ở vào thế mạnh. Phương pháp sinh Lamaze[(8)] là một phương pháp êm dịu và làm giảm các cơn đau đớn của sản phụ bởi vì họ có thể hít thở cùng với những cơn co thắt dạ con, thay vì phải ra sức rặn và chống lại những cơn co ấy. Khi hoạt động của công ty có chiều hướng bất lợi cho sự thăng tiến của bạn mà bạn chẳng thể làm gì để ngăn cản nó, thì cách tốt nhất là bạn nên tìm cách thích nghi với nó. Nếu như chiều hướng phát triển ấy đi ngược lại các tiêu chuẩn về đạo đức, giá trị và các mục đích cá nhân của bạn, thì bạn có thể tìm một công việc khác hài hòa hơn với mình. Nếu bạn đang có một mối quan hệ không lành mạnh và bạn phải cố gắng thay đổi bản thân nhiều mà vẫn không thể cải thiện gì, thì có lẽ đã đến lúc bạn nên rút lui khỏi mối quan hệ ấy.

Sự thấu cảm xoa dịu bất hòa

Hãy tưởng tượng bạn đang cùng ăn tối với một người đặc biệt tại một nhà hàng sang trọng. Bạn hy vọng sẽ có một buổi tối yên tĩnh với nến, nhạc êm dịu và cuộc trò chuyện thân mật. Thế nhưng, các bạn lại gặp phải người hầu bàn thiếu nhã nhặn và nóng nảy. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn sẽ làm gì? Hầu hết mọi người đều cảm thấy bực bội, giận dữ và có thể sẽ quát vào mặt cô hầu bàn ấy.

Giờ, hãy tưởng tượng nếu một người bạn của bạn, cũng đang dùng bữa ở nhà hàng ấy và quen biết với cô hầu bàn này, nói cho bạn biết rằng con trai của cô ấy vừa qua đời trong một vụ tai nạn và cô ấy vẫn phải đi làm. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Hầu hết mọi người đều sẽ thấy thương cảm cho cô hầu bàn. Rồi điều gì xảy ra? Làm sao bạn có thể chuyển từ cảm xúc giận dữ sang tình thương yêu ngay lập tức? Thái độ của người hầu bàn vẫn không hề thay đổi, vẫn giữ nguyên cách cư xử ấy, nhưng chính bên trong bạn đã thay đổi. Cách bạn nhìn nhận tình huống thay đổi vì bạn đã thấy được bối cảnh rộng lớn hơn để đánh giá về người phụ nữ ấy. Sự thấu hiểu này, đến từ cái tôi tự tin chứ không phải từ bản ngã, thậm chí có thể khiến bạn để lại nhiều tiền boa hơn, bất chấp thái độ phục vụ không tốt của cô bồi bàn.

Sự thấu cảm giúp xoa dịu những phần bất hòa trong con người ta. Khả năng đặt mình vào vị trí của người khác để thấy được quan điểm của họ sẽ mang đến cho bạn kết quả xứng đáng. Khi chủ động đặt mình vào vị thế của người khác và cảm nhận vấn đề theo cách của họ, khả năng thấu hiểu và sự nhạy cảm của bạn cũng sẽ tăng theo. Điều này sẽ giải phóng bạn khỏi những suy nghĩ hạn hẹp, tiêu cực và bạn sẽ ít phán xét hơn. Áp dụng phương pháp này sẽ giúp bạn tự tin phản ứng trước các tình huống cuộc sống và thanh thản hơn khi đối mặt với những người khó tính cũng như những hoàn cảnh khó khăn.

Giả sử bạn mua nhầm chiếc iPod bị lỗi và bạn gọi điện đến cửa hàng để phàn nàn. Nếu người bán hàng không hiểu và tỏ ra thiếu hợp tác thì có thể bạn sẽ càng nổi điên (vì một phần bản ngã trong bạn bị kích động). Nhưng nếu cô ấy xin lỗi vì đã gây phiền toái cho bạn và nói với bạn rằng: *“Tôi biết hẳn điều này làm ông thất vọng lắm!”* và hứa sẽ đổi cho bạn chiếc máy khác, bạn sẽ cảm thấy cơn giận của mình lắng xuống. Đó là do cô bán hàng đã biết đồng cảm với nỗi thất vọng trong lòng bạn (tức là nhượng bộ trước quan điểm của bạn).

Sự thấu cảm trong công việc, hôn nhân, tình cảm bạn bè là một dạng của sự nhượng bộ, bởi vì ta biết tạm gác quan điểm của mình để nghĩ cho người khác. Dạng nhượng bộ này là một ví dụ về cuộc sống được cái tôi tự tin dẫn dắt. Nó sẽ mang đến cho ta phần thưởng xứng đáng trong các mối quan hệ cá nhân cũng như trong công việc.

Bạn có thể áp dụng phương pháp này với bạn bè và những người thân yêu của mình, để dàn xếp các bất hòa và giúp bạn bình tĩnh khi

người khác nóng giận. Giả sử bạn đang có một ngày yên ả thì người bạn đời của bạn bất ngờ bước vào nhà, chửi rủa và đóng sầm cửa lại. Thường thì bạn sẽ cảm thấy phẫn nộ khi người bạn đời đã phá hỏng phút giây thư thái của bạn. Thậm chí, có thể chính bạn cũng bắt đầu chửi rủa và đóng sầm cửa lại. Tuy nhiên, nếu bạn dành thời gian để tìm hiểu xem phía sau sự bực bội của người bạn đời ẩn chứa điều gì, thì có thể bạn sẽ hiểu được nguyên nhân của vấn đề và nhờ đó sẽ xoa dịu cơn giận của chính mình. Bất kể gốc rễ của vấn đề là gì thì việc dành thời gian để tìm hiểu nó trước khi phản ứng lại cũng giúp bạn giữ được cái tôi tự tin của mình và trở thành mẫu người mà bạn mong muốn.

Có thể lúc này bạn đang nghĩ rằng: *"Nhưng tại sao tôi lại phải thông hiểu cho người đang phá hoại đời tôi, kể cả người thân hay kẻ lạ? Việc này thật vô lý!"*. Thứ nhất, dùng sự thấu cảm thay vì tỏ ra giận dữ sẽ giúp bạn trở thành người đáng yêu, tốt bụng và tử tế hơn. Nếu lý do đó vẫn chưa đủ thuyết phục bạn, thì hãy nghĩ rằng sự thấu cảm sẽ giúp bạn kiểm soát tình hình, giữ được sự điềm tĩnh thuần khiết của bạn. Điều này giúp bạn nhìn thấy được mọi khía cạnh của hoàn cảnh (với lăng kính có góc nhìn rộng) và có được cách phản ứng khiến việc giao tiếp trở nên thuận lợi hơn. Trong công việc, hiểu được nguyên nhân cơn giận dữ của khách hàng hoặc đồng nghiệp có thể giúp bạn chiếm được ưu thế, làm dịu tình tình và làm việc hiệu quả hơn.

Ứng dụng bí quyết "Ứng xử hài hòa"

Cách ứng dụng bí quyết *"Ứng xử hài hòa"* là xem liệu bạn có thể thiết lập mối quan hệ với cái phần kiểm soát trong con người mình hay không, thông qua việc yêu cầu nó thư giãn và hợp tác với cái tôi tự tin của bạn. Chúng ta cần phần kiểm soát của mình hoạt động có hiệu quả nhưng lại không cần nó áp đảo quá mức, đặc biệt là đối với những tình huống đã nằm ngoài tầm kiểm soát của ta; hay khi ta cần thoát khỏi mọi người cùng vấn đề của họ, tin tưởng rằng họ sẽ tự tìm được giải pháp cho mình; hoặc khi ta cần chấm dứt việc nổi giận với những thứ đã nằm ngoài tầm tay, để bắt đầu chấp nhận và uốn nắn cuộc sống của mình cho tương thích với chúng.

Bài tập cho qua

Bạn có phải là người hay ép buộc, kháng cự hoặc đeo bám? Hãy nghĩ về những điều mà bạn đã từng cưỡng ép, kháng cự hoặc đeo bám trong đời mình, càng nhiều càng tốt. Đó có thể là áp đặt ý nghĩ của mình lên người khác trong khi họ cũng có cách nhìn nhận của riêng họ. Đó có thể là việc chống lại một thay đổi nào đó của cuộc sống, kể cả thay đổi trong nội tâm hay hoàn cảnh bên ngoài. Đó cũng có thể là việc từ chối nhìn nhận một phần nào đó trong con người bạn, hoặc không chấp nhận cách cư xử của ai đó trong khi bạn không thể thay đổi được họ. Đó cũng có thể là việc bạn không sẵn lòng để thử một điều gì đó mới lạ, một mối quan hệ mới hay một trải nghiệm mới...

Trong bài tập dưới đây, hãy liệt kê ra những điều mà bạn đã cưỡng ép, kháng cự hoặc đeo bám vào cột phía bên trái. Sau đó, ở cột bên phải, bạn hãy liệt kê những gì bạn có thể chấp nhận và nhượng bộ đối với những điều ấy.

BÀI TẬP CHO QUA

Tôi đang cưỡng ép ...	Tôi có thể chấp nhận và nhượng bộ ______________ đối với phần này của đời mình.
Tôi đang kháng cự ...	Tôi có thể chấp nhận và nhượng bộ ______________ đối với phần này của đời mình.
Tôi đang đeo bám ...	Tôi có thể chấp nhận và nhượng bộ ______________ đối với phần này của đời mình.

Trong cuộc sống, khi bạn nhận thấy mình đang cưỡng ép, kháng cự hoặc đeo bám những việc hay người nằm ngoài tầm kiểm soát của mình, thì hãy lùi lại phía sau tình huống ấy. Hãy nhìn nhận mọi thứ

đang diễn ra một cách khách quan. Hãy xem liệu bản ngã của bạn thư giãn và cho qua để bạn có thể thực hiện những hành động mang đến sự hài hòa hơn cho cuộc sống của mình hay không.

Những phương pháp thiền định sau đây có thể giúp bạn biết cho qua và sống hài hòa hơn. Bạn có thể ghi nhớ những lời này khi gặp khó khăn trong việc từ bỏ sự kiểm soát.

SỰ CƯỠNG ÉP: *Tôi thừa nhận rằng mình không có năng lực điều khiển thế giới xung quanh tôi và rằng khi tôi cố uốn nắn mọi việc theo ý mình thì cuộc đời tôi sẽ trở nên mất tự chủ. Tôi sẽ cố gắng nhượng bộ đối với những việc mình không thể kiểm soát được và điều chỉnh cuộc sống của mình sao cho phù hợp với trật tự tự nhiên.*

SỰ KHÁNG CỰ: *Hôm nay tôi sẽ kiềm chế bản thân khi thấy mình bắt đầu kháng cự lại những việc nằm ngoài khả năng của bản thân. Tôi sẽ gặp phần kháng cự trong nội tâm mình, cố gắng thấu hiểu những mối bận tâm của nó đồng thời yêu cầu nó thư giãn để tôi có thể mở rộng lòng mình đón nhận những bài học của cuộc sống và tận dụng hiệu quả nhất những điều xảy đến với mình.*

SỰ ĐEO BÁM: *Hôm nay, tôi thực hành việc rút lui và tuân theo sự hài hòa vĩ đại của vũ trụ bao la. Thay vì đeo bám vào những cách thức cũ, những thói quen cũ có hại cho sức khỏe và mải nghĩ về những người thiếu tôn trọng tôi, tôi sẽ cố gắng hiểu được mục đích của sự đeo bám và xem thử liệu nó có thể mở lòng đón nhận sự thay đổi hay không. Tôi đang học hỏi những quy luật của cuộc sống và xét xem liệu việc cố gắng thích nghi với chúng có thể giúp tôi củng cố niềm tin và sống tự tin ra sao.*

Đặt mình vào vị trí của người khác

Hãy nghĩ về một người nào đấy đã làm bạn bực bội – người yêu, một người bạn hay một đồng nghiệp – mà lúc này, bạn đã thấy cảm thông với họ. Hãy tạm bỏ qua quan điểm của mình (bạn không nhất thiết phải hoàn toàn từ bỏ nó) và hãy nhìn nhận vấn đề từ góc độ của người khác. Hãy cố tưởng tượng rằng bạn đang nhìn thấu suốt người ấy và trải nghiệm sự bực bội trong họ. Không cần biết ai đúng ai sai, hãy tự hỏi xem liệu bạn có đồng tình với quan điểm nào đấy của người ấy (mà không cần phải từ bỏ quan điểm của chính mình) hay

không. Nếu vậy, hãy để ý xem liệu cảm giác bực bội của bạn có tan biến đi phần nào hay không.

CHƯƠNG 8 SỬ DỤNG TƯ DUY MỞ

Khi đối diện với những tình huống mới, hãy giữ

cho đầu óc mình luôn rộng mở thay vì khép kín.

- Bryan Robinson

Luật Murphy[(1)]? Hãy cẩn thận với cách bạn xâu chuỗi các sự kiện lại với nhau

Có một việc buồn cười đã xảy ra khi tôi đang chờ xe buýt ở sở thú Honolulu. Một chiếc xe hơi thể thao nhỏ màu đỏ bị chết máy ngay giữa đường và một cảnh sát đang đứng bên cạnh người tài xế. Chiếc xe chết máy khiến giao thông bị tắc nghẽn và nhiều người giận dữ bóp còi inh ỏi. Một người đã xuống xe và chạy đến xem có việc gì xảy ra. Bà tỏ ra vô cùng tức tối và lớn tiếng phản đối người cảnh sát: *"Nếu ông muốn phạt thì sao không bảo cô ấy tấp xe vào lề, thay vì đứng đó mà cản trở giao thông?"*.

Viên cảnh sát mở xe và cố khởi động máy nhưng cũng không được. Như vậy rõ ràng, khi đầu óc ta đã có sẵn định kiến, ta chỉ nhìn thấy được những ảo giác về điều mà ta nghĩ rằng đang diễn ra, hoặc những gì mà ta nghĩ về người khác, chứ không nhìn thấy được sự thật khách quan về họ.

Chiếc bóng đèn trong phòng tắm, phòng ngủ và nhà bếp bị hư cùng một lúc. Chiếc xe hơi bị xẹp lốp trên đường đến văn phòng. Trong khi đó, ở văn phòng thì kẹp giấy của bạn đã hết. Truyền hình cáp lại bị hỏng nữa chứ. Những điều vụn vặt này có thể khiến bạn phát điên lên. Thế là bạn không kiềm chế được mình, bắt đầu nguyền rủa và nổi đóa lên.

Bạn la ầm lên: "*Ôi luật Murphy! Nếu điều gì tồi tệ có thể xảy đến trong đời tôi thì chắc chắn chúng sẽ đến đủ cả*". Nhưng liệu đó có phải là luật Murphy? Hay chính bản ngã của bạn đã cá nhân hóa những bực dọc ngẫu nhiên vụn vặt trong cuộc sống thường nhật?

Hãy để tôi giải thích vì sao luật Murphy là không có căn cứ khoa học và thực chất đó chỉ là định kiến của bản ngã luôn mong chờ những gì tồi tệ nhất trong cuộc sống. Bạn làm rơi một lát bánh mì phết bơ và cái mặt có bơ luôn bị úp xuống đất. Bạn sẽ bảo rằng đó chỉ là xui rủi thôi chứ chẳng chịu dựa vào khoa học? Nhà nghiên cứu Robert A. Matthew ở Đại học Aston tại Birmingham, Anh Quốc, đã tiến hành tìm hiểu điều này. Và Matthew cho biết việc bánh mì phết bơ luôn rơi với mặt có bơ úp xuống là theo quy luật vật lý. Tốc độ xoay của miếng bánh mì phết bơ quá chậm nên nó không thể xoay đủ một vòng và lật ngược mặt có bơ trở lại phía trên trước khi chạm đất. Ông kết luận rằng việc này chẳng có liên quan gì đến luật Murphy cả.

Hay một ví dụ khác: bạn nhận thấy dường như mình đã chọn phải quầy tính tiền chậm nhất trong cửa hàng tạp hóa. Bạn vẫn nghĩ rằng đó là do luật Murphy chứ không chịu tin vào điều Matthew đã nói? Sự thật là tất cả các quầy tính tiền đều hoạt động gần như với cùng một tốc độ. Mỗi quầy đều có thể bị chậm trễ do xuất hiện những tình huống ngẫu nhiên, chẳng hạn như thay băng keo cho máy thu ngân hoặc có một khách hàng bỏ sót món hàng nào đó. Giả sử như có ba quầy; và bạn chọn một trong số đó. Theo quy luật Murphy thì thời gian chờ đợi ở hàng bên trái hay hàng bên phải cũng đều ít hơn thời gian chờ đợi ở hàng của bạn.

Thật ra, những chiếc đèn bị hư cùng một lúc kia đã được sử dụng cùng một lúc và chúng có cùng tuổi thọ như nhau. Hay những tình huống xảy ra trong cuộc sống mà bản ngã của bạn liệt vào hàng tiêu cực đều có căn nguyên khoa học và chẳng hề liên quan tới cách bạn xâu chuỗi chúng lại với nhau như thế nào. Vì thế, khi bạn nhận thấy mình đang có phản ứng thái quá đối với những việc không diễn ra như mong muốn và hoạch định của bạn, hãy nhắc nhở phần bị kích động trong bạn rằng nó chỉ đang trải nghiệm những sự kiện ngẫu nhiên của cuộc sống. Vũ trụ không chống lại bạn và bạn cũng không phải là kẻ xúi quẩy. Bạn chỉ đơn thuần trải nghiệm những quy luật ngẫu nhiên mà thôi.

Trong hai mươi năm làm bác sĩ tâm lý, tôi đã điều trị cho nhiều người than vãn về cuộc sống khi họ không thể tìm được người trong mộng của mình. Tôi nhận thấy rằng một phần bản ngã vô thức trong những con người thú vị và đẹp đẽ này quyết định rằng chẳng ai hợp với họ cả (luật Murphy). Họ vẫn hẹn hò nhưng phần phòng thủ trong nội tâm họ luôn tỉnh thức và khiến họ khư khư giữ lấy quan điểm của

mình, vội vã đưa ra phán xét hoặc để cho phần tiêu cực che khuất đi những mặt tích cực. Họ có thể trở thành người hay cáu bẳn, thiếu quyết đoán và hay hối tiếc. Tôi đã cố gắng giúp họ nhìn thấy được rằng phần phòng thủ trong con người họ đã quyết định kết quả và nó đã vô tình hành động theo cách tái khẳng định điều nó vốn tin tưởng. Nói cách khác, chẳng có gì là bất ổn với họ (và chẳng liên quan gì đến luật Murphy cả), mà chính những hành động của họ mới là nguyên nhân khiến họ thất bại trong chuyện hẹn hò.

Giả sử bạn đi chơi với một người mới quen và sau lần hò hẹn đầu tiên thì người ấy không liên lạc với bạn nữa. Lúc này bạn sẽ có kết luận gì? *Tôi không phải là người thú vị* hoặc *Tôi không đủ sức cuốn hút*. Một tháng sau, bạn phát hiện ra rằng người ấy đã nằm liệt giường suốt cả tuần lễ vì bị bệnh; và việc người ấy không điện thoại cho bạn chẳng liên quan gì đến bản thân bạn cả. Vậy mà bạn lại dành toàn bộ khoảng thời gian của mình để khắc khoải: *"Điều gì bất ổn ở mình nhỉ?"*. Tâm trí của bạn (cụ thể là phần phán xét) đã hình thành định kiến về cuộc hẹn hò trước khi bạn biết được sự thật. Nó đổ lỗi cho bạn một cách bất công mà chẳng cần chứng cứ gì cả. Liều thuốc chữa căn bệnh định kiến này - chuyển những ảo tưởng từ trải nghiệm cũ vào tình huống mới, thay vì nhìn nhận sự việc như nó vốn có - nằm ở bí quyết "Lối tư duy mở".

Lời tiên tri theo ý nguyện của bản thân

Cũng giống như hầu hết mọi người, bạn có thể kỳ vọng rằng các tình huống sẽ diễn ra theo chiều hướng nào đấy trước khi nó thật sự xảy đến. Thường thì khi bạn nghĩ như thế nào thì sự việc sẽ diễn ra như thế ấy, bởi bản ngã sẽ dẫn dắt bạn hành động và ứng xử theo hướng bạn mong chờ. Phần bản ngã ấy được gọi là lời tiên tri theo ý nguyện của bản thân.

Khi bạn khư khư giữ lấy những kỳ vọng của mình và áp đặt chúng lên hiện tại thì chúng sẽ ngăn bạn nhìn thấy hiện tại như bản chất vốn có. Những kỳ vọng của bạn sẽ tạo ra định kiến về cách diễn tiến của sự việc cũng như cách ứng xử của mọi người ngay trước khi những việc ấy thật sự diễn ra; và khi tình huống đó xảy đến, bạn đinh ninh rằng kết quả sẽ đúng như định kiến của mình. Thông thường, nếu bạn cho rằng việc gì đấy sẽ diễn ra tồi tệ thì nó sẽ trở nên như thế thật

bởi vì bạn đã suy nghĩ và hành động một cách vô thức để thực tế khớp với kỳ vọng của bạn.

Các định kiến sẽ khiến bạn đánh mất cơ hội để học hỏi và yêu thương. Những kỳ vọng đã được lên kế hoạch sẽ ảnh hưởng đến cách bạn nhìn nhận và cư xử với đồng nghiệp, bạn bè cũng như những người thân yêu của mình; đồng thời nó còn ảnh hưởng đến cách bạn hiểu những cuộc đối thoại. Mặc dù việc học hỏi kinh nghiệm là điều rất quan trọng, song việc ý thức được khi nào thì những định kiến (cái phần bản ngã cũ kỹ) che lấp cái tôi tự tin của bạn cùng những kinh nghiệm mới cũng không kém phần quan trọng. Đây là nguyên nhân cơ bản dẫn đến những thành kiến, lòng căm thù và chiến tranh.

Các nhà siêu hình học từ lâu đã cho rằng chính những ý nghĩ và sự kỳ vọng của chúng ta tạo ra thực tế. Trong cuốn sách: *"The Cosmic Power Within You"* (Sức mạnh vũ trụ trong con người bạn), Joseph Murphy[(2)] đã giải thích quy trình này từ góc độ siêu hình học như sau:

> *"Bất cứ điều gì mà ý thức của bạn chấp nhận là sự thật sẽ gây ra một phản xạ tương ứng từ tiềm thức của bạn (chính là trí thông minh vô hạn trong con người bạn). Tiềm thức của bạn hoạt động thông qua quy luật sáng tạo phản ứng lại bản chất của ý nghĩ, khiến các tình huống, các trải nghiệm và các sự kiện diễn ra dưới những hình thái quen thuộc đối với thói quen tư duy của bạn."*

Các nhà khoa học đã tiến hành nhiều cuộc nghiên cứu chứng minh được rằng chúng ta thường nhìn thấy những gì mình mong muốn. Trong một cuộc nghiên cứu, một nhóm người được yêu cầu quan sát một em bé chín tháng tuổi đang chơi với chiếc hộp hình nộm[(3)]. Các nhà khoa học bảo với một nửa số người quan sát rằng đứa trẻ là bé trai và bảo với một nửa còn lại rằng đó là bé gái. Khi được yêu cầu mô tả lại phản ứng của đứa trẻ khi cái hình nộm bật ra khỏi hộp, những người nghĩ đứa bé là con gái nói rằng họ thấy bé "sợ hãi"; còn những người nghĩ đứa bé là con trai lại nói họ thấy bé "giận dữ". Mục đích của cuộc nghiên cứu? Đó là nhằm chứng minh rằng khi ta có niềm tin khác nhau vào kết quả của một vấn đề, ta sẽ kỳ vọng, tìm kiếm và thấy được hai kết quả khác nhau. Khi ấy, tư duy của ta

được bản ngã dẫn dắt và đi theo sự chỉ dẫn của hai kỳ vọng khác nhau ấy.

Nghiên cứu nổi tiếng nhất về lời tiên tri theo ý nguyện của bản thân chính là cuộc nghiên cứu về sự kỳ vọng của giáo viên đối với thành tích của học sinh. Các giáo viên được thông báo rằng một số học sinh của họ có trí thông minh tiềm tàng và những đứa trẻ này sẽ đạt được thành tích đặc biệt trong các năm học sắp tới.

Tuy nhiên, sự thật là những đứa trẻ được đánh giá là đặc biệt thông minh ấy được lựa chọn một cách ngẫu nhiên. Vì thế, chẳng có lý do gì (ngoài niềm tin của các giáo viên) để mong mỏi chúng sẽ đạt thành tích cao. Nhưng kết quả nghiên cứu vào cuối năm học cho thấy các em này quả thực đã có những bước tiến vượt bậc trong học tập. Từ những kỳ vọng của mình, các giáo viên đã đối xử với các học sinh theo cách khác đi và nhờ vậy mà các em đạt được thành tích cao.

Kết quả nghiên cứu này không chỉ được ứng dụng trong cách chúng ta đối xử với trẻ em mà còn được dùng cả trong cách ta tiếp cận cuộc sống nói chung. Bạn có thể tạo ra những phản ứng tích cực đối với các tình huống theo cách mà bạn đã tạo ra các phản ứng tiêu cực. Việc mở lòng với những trải nghiệm mới và việc cố gắng không để tâm trí mình bị chi phối bởi định kiến có thể mang đến cho bạn nhiều điều tốt đẹp.

Một luận đề cơ bản của Phật giáo là hãy đối xử với tâm trí mình như một chiếc giường chưa được dọn dẹp chứ không phải đã được sắp xếp ngăn nắp – đó là tư duy của người mới bắt đầu. Nếu bản ngã đã hình thành sẵn nhận định về vấn đề (đây là một trong những cách mà bản ngã dùng để bảo vệ ta) thì nó có thể ảnh hưởng xấu đến sự thấu rõ của ta về hiện tại. Bạn sẽ không thể học hỏi từ những trải nghiệm mới hoặc đạt được sự thông suốt từ chúng.

Câu chuyện về một nông dân và hai người lạ mặt dưới đây sẽ minh chứng cho luận điểm vừa nêu:

> Một ngày nọ, một người nông dân đang làm việc ngoài đồng thì có một người lạ mặt xuất hiện. Người lạ mặt nói:
>
> - Tôi muốn dời nhà đến đây sinh sống nhưng không biết tính

cách của người dân nơi đây như thế nào. Ông có thể vui lòng cho tôi biết không?

Người nông dân bèn hỏi lại:

- Thế những người hàng xóm trước của anh như thế nào? Người lạ mặt đáp: - Không tốt lắm. Họ ích kỷ, keo kiệt và chẳng thân thiện tí nào. Tôi rất mừng vì đã bỏ đi!

Người nông dân bảo:

- Ồ, tôi nghĩ anh sẽ tìm thấy những người như thế ở đây... ích kỷ, keo kiệt và chẳng hề thân thiện. Tôi nghĩ có lẽ anh chẳng thích ở đây đâu.

Người lạ mặt bỏ đi. Một lát sau, có một người khác xuất hiện, cũng đến từ cùng một hướng với người trước.

Người lạ mặt bảo:

- Tôi đang muốn chuyển nhà đến nơi ở mới. Ông có thể cho tôi biết tính cách của những người dân sống ở đây không.

Người nông dân hỏi:

- Thế những người nơi anh ở trước đây ra sao?

Người lạ mặt trả lời:

- Ồ, họ là những con người tuyệt vời. Họ rất rộng rãi, tốt bụng và thân thiện. Tôi thật sự rất tiếc khi phải rời xa họ.

Người nông dân bảo:

- Tôi nghĩ anh sẽ tìm thấy những con người cũng tốt giống như thế ở quanh đây ... rộng rãi, tốt bụng và thân thiện.

Như vậy, ngụ ý của câu chuyện này chính là sự kỳ vọng có thể ngăn cản ta sống cuộc đời tự tin. Chúng ta thường mong chờ kết quả tồi tệ nhất trong những việc chưa xảy đến. Chúng ta kỳ vọng quá

nhiều ở bản thân và người khác, để rồi liên tục bị thất vọng. Chúng ta mong mỏi người khác sẽ mang đến cho ta sự an toàn về cảm xúc. Ta hy vọng bản thân có thể làm việc hiệu quả hơn, nhanh nhẹn hơn. Ta kỳ vọng cuộc sống của mình sẽ không gặp khó khăn. Và chính những kỳ vọng này khiến ta cảm thấy căng thẳng và bực bội.

Bản chất của kỳ vọng

Một người quen của tôi miễn cưỡng mời mẹ anh đến chơi nhà. Mặc dù rất thương mẹ nhưng anh luôn cảm thấy không thoải mái khi ở cạnh bà vì bà là người tiêu cực và hay gắt gỏng (nghĩa là anh dành cho bà sự phẫn uất). Hai ngày trước khi bà đến thăm, anh cảm thấy vô cùng hồi hộp và luôn nghĩ về những cuộc cãi vã sẽ xảy ra giữa hai người. Vậy là người đàn ông này đã tạo ra kết quả cuộc viếng thăm của mẹ anh cuối tuần. Chắc chắn những ý nghĩ tiêu cực của anh sẽ thành hiện thực.

Một ví dụ khác, giả sử bạn đang chuẩn bị đến buổi phỏng vấn xin việc và một vài thông tin cho biết rằng người phỏng vấn rất thân thiện và tốt bụng. Không còn nghi ngờ gì nữa, bạn sẽ đến buổi phỏng vấn với tâm trạng thoải mái và bình tĩnh. Nhà tuyển dụng sẽ ghi nhận những biểu hiện đó của bạn đồng thời sẽ có ấn tượng tốt về bạn. Khi đó, ấn tượng tốt đẹp ấy sẽ được nhà tuyển dụng thể hiện qua thái độ hài lòng và những lời nhận xét tích cực mà ông ta dành cho bạn. Chính phản hồi này sẽ giúp bạn tiếp tục tự tin thể hiện bản thân và có thể được tuyển vào vị trí đó.

Ngược lại, giả sử có người bảo với bạn rằng người phỏng vấn rất cầu toàn, hay gắt gỏng và rất khó để làm vừa lòng ông. Có thể bạn sẽ bắt đầu buổi phỏng vấn với tâm trạng lo sợ, trừ phi bạn ứng dụng bí quyết tư duy mở. Sự thiếu tự tin của bạn có thể khiến bạn căng thẳng đến mức quên không cười; và thậm chí tỏ ra kém cỏi. Nhà tuyển dụng sẽ nhận thấy sự lo lắng của bạn, để rồi có ấn tượng không tốt về bạn, cho rằng bạn là người yếu đuối hoặc không thể chịu áp lực. (Hãy nhớ rằng nhà tuyển dụng cũng suy nghĩ dựa trên kỳ vọng của bản thân họ.) Sự lo lắng của bạn cũng có thể khiến cho nhà tuyển dụng cảm thấy không thoải mái. Bạn bắt đầu nhận ra thái độ không hài lòng ấy khi ông tỏ ra lạnh nhạt với bạn.

Quy tắc này cũng chi phối các mối quan hệ thân mật của bạn khi trong đầu bạn đã có sẵn định kiến. Jake, một bệnh nhân của tôi, tìm đến nhờ tôi tư vấn vì cho rằng vợ anh đang dối gạt anh. Nỗi sợ hãi của Jake lấn át đến nỗi anh quản lý từng cử chỉ nhỏ nhặt của vợ. Khi hai người đi dự tiệc, anh không bao giờ để cô đi khỏi tầm mắt của mình. Anh đi theo vợ mọi lúc nọi nơi, cả khi cô lấy đồ uống hay vào nhà vệ sinh (anh chờ cô ngoài cửa). Anh gửi hoa và thiệp cho vợ mỗi ngày và luôn miệng bảo rằng anh yêu cô. Hãy tưởng tượng nếu bạn là vợ của Jake thì bạn sẽ căng thẳng đến mức nào khi có người luôn bám riết lấy bạn và biết tất tần tật mọi cử động của bạn. Điều này đã khiến cô nổi cáu và đã nghĩ đến việc ly hôn.

Điều nghịch lý là khi chúng ta lo sợ sẽ bị bỏ rơi thì chính ta lại là người gây ra việc đó bằng cách giữ rịt lấy người mà ta yêu thương và bóp chết mối quan hệ của cả hai. Sau một thời gian, họ không chịu đựng được áp lực và sự giam hãm của ta, thế là họ ra đi, góp phần chứng thực cho cơn ác mộng tồi tệ nhất của ta. Những kỳ vọng của ta có tác dụng tự thỏa mãn; vì vậy, những kinh nghiệm trong cuộc sống của ta chính là những gì ta mong đợi. Nói cách khác, chúng ta chỉ thấy được những gì mà mình muốn thấy và tạo ra các tình huống tích cực hay tiêu cực tùy vào điều ta mong muốn.

Nỗi sợ hãi và tình yêu là hai thứ đối lập nhau. Bạn không thể yêu ai đó một cách trọn vẹn trong khi cứ nơm nớp lo sợ đánh mất họ. Điều nghịch lý là nếu mối quan hệ của bạn bị nỗi sợ hãi dẫn dắt thì bạn sẽ sớm làm cho mối quan hệ ấy kết thúc cũng như làm cho những điều bạn lo sợ trở thành sự thật. Vậy bạn sẽ làm gì với nỗi sợ bị bỏ rơi? Hãy bắt đầu bằng việc tìm xem nỗi sợ hãi ấy bắt nguồn từ đâu. Hầu như câu trả lời luôn nằm trong quá khứ. Chẳng hạn, Jake kể với tôi rằng vào năm chín tuổi, anh háo hức chạy về khoe với mẹ về bài kiểm tra đạt điểm cao của mình. Khi anh chạy ùa vào phòng ngủ của mẹ, anh bối rối nhìn thấy mẹ đang ở trên giường với vị mục sư. Bà đã đánh mắng anh vì tội xông vào phòng ngủ của bà. Kết quả là lòng nhiệt tình của Jake bị dồn nén còn niềm tin vào những người thân yêu của anh đã bị rạn vỡ mãi mãi. Khi lớn lên, anh trải qua nhiều mối tình và đều bị những người anh yêu lừa dối. Từ đó, Jake hình thành định kiến rằng không thể nào tin tưởng phụ nữ được và anh đã mang nó áp đặt lên vợ của mình - người không hề có ý định dối gạt anh.

Tôi nói với Jake rằng thật vô lý khi đổ lỗi cho vợ anh về những gì mà mẹ và các cô gái trước đã gây ra cho anh. Để cứu vãn cuộc hôn

nhân của Jake, tôi đã giúp anh kết nối với phần lo lắng bị vợ dối gạt trong con người anh. Rõ ràng, phần lo lắng ấy đang cố gắng giúp anh ngăn vợ lừa dối để anh không bị tổn thương thêm lần nữa, nhưng vô tình nó đã tạo ra hiệu ứng trái ngược. Dần dần, Jake đã nhẹ nhàng tách khỏi phần lo lắng ấy và kết nối khắng khít hơn với cái tôi tự tin. Việc này đã giúp anh nhìn nhận vợ khác đi và từ đó thay đổi cách cư xử của mình. Chính điều này đã giúp anh cảm thấy thư thái hơn và cải thiện được mối quan hệ với vợ.

Một mối quan hệ tự tin phải được xây dựng trên sự tự do, chứ không phải sự chiếm hữu. Những mối quan hệ mạnh mẽ đều dựa trên niềm tin và sự tự do; còn các mối quan hệ non yếu thì dựa trên sự sợ hãi, dẫn tới sự lạm quyền và chiếm hữu. Nếu bạn có những suy nghĩ tiêu cực, chẳng hạn như: *"Anh ấy sắp sửa bỏ rơi tôi"* hay *"Cô ấy sắp tìm được người mới"*, thì rất có thể chính những trải nghiệm trong quá khứ của bạn đang tạo ra những nỗi lo lắng ấy. Đó là một trải nghiệm cũ chẳng liên quan gì đến hiện tại cả. Phần bị tổn thương bởi những nỗi đau trong quá khứ có thể đang thu thập bằng chứng dựa trên nỗi sợ hãi vô căn cứ và trở thành gánh nặng cho mối quan hệ hiện tại của bạn. Những nỗi sợ hãi vô căn cứ này có thể gây tổn hại cho mối thâm tình của bạn, tạo ra khoảng cách giữa bạn và người mà bạn yêu thương. Khi bạn tách mình khỏi phần bị tổn thương ấy và phát triển một mối quan hệ gần gũi với nó, bạn có thể chấm dứt tình trạng bị nó chi phối đồng thời nhìn nhận những người thân yêu của mình theo đúng bản chất của họ.

Chờ đến khi chiếc rìu bổ xuống

Kimberly thường gặp rắc rối vào những ngày cuối tuần và ngày lễ. Việc thức dậy với cảm giác rỗi rãi khiến cô cảm thấy bất an. Suốt những giờ nhàn rỗi ấy, cô cảm thấy bồn chồn không yên. Cô cho rằng nếu không cảnh giác thì có thể những điều cô đang lo lắng sẽ xảy đến và khiến cô bị tổn thương. Thế nên cô đã luôn ở trong tình trạng cảnh giác cao độ với những điều không mong muốn, thậm chí ngay cả khi mọi việc đều ổn thỏa. Cô lấp đầy khoảng thời gian rỗi rãi vào những ngày cuối tuần bằng lịch làm việc kín mít để có được cảm giác an toàn hơn. Mặc dù việc này có vẻ giúp cô làm dịu được nỗi lo lắng nhưng nó lại cướp đi của cô tính linh động và những giờ phút thư thái để tận hưởng cuộc sống.

Bạn có lo sợ vì những việc đã xảy ra? Bạn có khư khư giữ lấy hình ảnh của những nỗi sợ hãi cũ - cảm giác cồn cào trong dạ, gánh nặng trên vai và câu hỏi: *"Điều gì sẽ xảy ra nếu …?"* ở trong đầu? *Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không được thăng chức? Nếu họ không thích tôi thì sao?*

Tôi không cần phải nói với bạn về tác hại của những ý nghĩ vô căn cứ ấy đối với cuộc sống của bạn, khiến bạn mắc kẹt trong quá khứ và tương lai ra sao. Cái tương lai ảm đạm do trí óc bạn tạo ra khiến bạn đánh mất những phút giây hiện tại. Mặc dù sự lo lắng có thiện chí nhưng có thể nó giống như những bóng ma ám ảnh bạn không ngừng, khiến cho quá khứ tái diễn trong hiện tại. *Liệu tôi có đạt được chỉ tiêu của mình? Liệu năm tới tôi có việc làm hay không? Liệu tôi có còn hấp dẫn? Liệu hôn nhân của tôi có kéo dài?*

Sự lo lắng (một phần của bản ngã) luôn đi trước bạn như một hướng đạo sinh, cảnh báo bạn về những tình huống đầy thử thách mà bạn có thể sẽ phải đối mặt. Tuy nhiên, về bản chất, nó giống như một kẻ lén lút, ẩn nấp đâu đó phía sau bạn khi bạn có một ngày làm việc căng thẳng hoặc vừa tranh cãi với ai đó. Giống như những phần bản ngã có chức năng bảo vệ bản thân ta, sự lo lắng là một lời nhắc nhở liên tục để ta nhớ rằng mình không có thời gian vô hạn để hoàn thành sứ mạng của mình. Khi sự lo lắng dẫn dắt bạn, cái neo của nó có thể nhấn chìm và đánh gục bạn nếu bạn cứ khư khư ôm lấy những phiền muộn trong quá khứ, trong hiện tại và cả những điều mà bạn nghĩ sẽ xảy đến trong tương lai. Khi nỗi lo lắng của bạn biến thành câu hỏi: *"Điều gì xảy ra nếu …?"* thì chúng sẽ lan rộng ra và những ý nghĩ của bạn về chúng sẽ bị bóp méo. Khi ấy, bạn nghĩ mình đang phải đối phó với một rắc rối rất lớn, chứ không nhìn nhận nó theo đúng bản chất.

Đôi khi, sự lo lắng xuất hiện trong lúc mọi thứ đều diễn ra tốt đẹp và khiến bạn tự nhủ rằng làm gì có chuyện hoàn hảo như thế. Thay vì nắm bắt sự êm ả ấy, tâm trí bạn lại chạy theo những điều tồi tệ nhất. Khi nỗi lo lắng chiếm giữ tâm trí của bạn, cả lúc bình yên lẫn khi gặp rắc rối, nghĩa là khi đó, bạn đang có cuộc sống lo lắng không ngừng. Và điều đó sẽ cướp đi của bạn sự tự tin và hạnh phúc mà cuộc đời ban tặng.

Dù không cố ý nhưng sự lo lắng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn, đặt bạn vào tình thế *"chiến đấu hay bỏ chạy"* – một tình thế khẩn cấp mà cơ thể bạn tiết ra adrenaline, dẫn đến sự bào mòn sức

khỏe, tựa như bạn phải chịu đựng một trải nghiệm kinh hãi thật sự vậy. Hậu quả của việc này là bạn sẽ bị kiệt quệ về mặt tình cảm, suy sụp và đau ốm.

Bạn có đang chờ đợi chiếc rìu bổ xuống hay có đang lo lắng rằng một việc tồi tệ sắp xảy ra mặc dù chẳng có lý do gì để phải tỏ ra như thế? Nếu có thì bạn hãy bắt đầu với sự hiếu kỳ để xem liệu mình có thể hiểu rõ hơn về phần kích động ấy hay không. Hãy tự nhắc nhở rằng nỗi lo lắng chỉ là ý nghĩ vô căn cứ đang cố thuyết phục bạn tin vào nó đồng thời chỉ là một sự kích động của các khớp nối thần kinh trong não. Khi bạn tách mình ra khỏi nỗi lo lắng, hãy xem thử liệu bạn có thể hiểu được nguồn gốc của nó cũng như tại sao nó lại quá kích động như thế hay không. Hãy xem thử liệu bạn có thể cảm kích trước sự bảo vệ mà nó dành cho bạn hay không. Một khi đã hiểu được mục đích tốt đẹp của nó, bạn sẽ dễ dàng cảm thấy trân trọng công sức khó nhọc của nó hơn. Hãy cố gắng tạo mối quan hệ tốt với phần lo lắng trong con người mình bằng cách để cho nó cảm nhận được sự tồn tại của cái tôi tự tin của bạn. Hãy mang đến cho nó sự an ủi để nó không cảm thấy đơn độc đồng thời xét xem liệu nó có chịu thư giãn hay không. Bạn có thể sử dụng bí quyết này để đối phó với bất kỳ phần bản ngã mạnh mẽ nào đang chiếm giữ cuộc đời bạn và che khuất cái tôi tự tin của bạn.

Ứng dụng bí quyết “Tư duy mở”

Việc lo lắng về những điều rắc rối, bất mãn và bất hạnh có thể sẽ mang đến cho bạn đúng những điều ấy. Ngược lại, sự kỳ vọng vào cuộc hành trình trôi chảy, thỏa mãn và hạnh phúc sẽ lấp đầy cuộc sống của bạn bằng chính những điều tích cực ấy. Hãy cố gắng yêu cầu những ảo giác trong quá khứ của bạn đứng sang một bên và xem liệu bạn có thể tiếp cận tình huống mới bằng lối tư duy rộng mở hay không. Hãy tặng cho mình một món quà bằng cách để cho hoàn cảnh tự nói lên bản chất của nó, đồng thời hãy mở rộng lòng mình để đón nhận những điều mới lạ cũng như những khả năng vô hạn thay vì làm méo mó chúng đi. Tư duy mở cho phép bạn nhìn nhận cuộc đời theo đúng bản chất của nó chứ không như những gì bạn nghĩ. Tư duy mở chứa đầy sự sáng tạo. Nó tìm ra phương pháp chữa bệnh bại liệt, vẽ nên các kiệt tác hội họa của thánh đường Sistine Chapel[(4)] và đưa con người lên mặt trăng. Tư duy mở có thể đưa bạn lên tầm cao mới của

sự hiểu biết về bản thân, sự mãn nguyện và tự tin.

Xóa bỏ định kiến

Bạn có thể ứng dụng bí quyết "Tư duy mở" mỗi ngày. Hãy bắt đầu với nhận thức rằng chúng ta thường có xu hướng tiếp cận các tình huống với một định kiến nhất định và nó dẫn dắt ta nhìn thấy những điều mà ta đang tìm kiếm. Ý tưởng này có vẻ rất giản đơn nhưng đừng vội xem thường sức mạnh và khả năng ảnh hưởng sâu rộng của nó đối với cuộc đời bạn. Hãy tìm cách xóa bỏ định kiến và giữ cho đầu óc mình rộng mở để đón nhận những trải nghiệm mới. Đây là hai cách để bạn có thể ứng dụng bí quyết này:

1. Hãy bắt đầu với một định kiến đang có trong đầu bạn. Việc tách mình khỏi định kiến ấy, làm bạn với nó và an ủi nó có thể tạo ra khoảng trống để những ý nghĩ thoáng hơn (cái tôi tự tin) xuất hiện. Ví dụ, ý nghĩ: *"Nếu tôi bỏ công việc này, tôi sẽ chẳng bao giờ tìm được công việc nào có mức lương tốt như thế"* có thể được chuyển thành: *"Tôi có thể tìm được công việc mà tôi thật sự yêu thích, phát huy khả năng của tôi và có mức lương tốt"*. Sự xuất hiện của những ý nghĩ thông thoáng là điều hoàn toàn có thể. Hãy viết ra những ý nghĩ mới của bạn, đặt ở nơi dễ nhìn thấy nhất và thường xuyên nhắc nhở mình ghi nhớ chúng. Hãy luôn ghi nhớ rằng lòng tự tin của bạn không phải được định hình từ những gì cuộc đời mang đến cho bạn mà chính là từ những suy nghĩ thông thoáng của bạn về chúng.

2. Hãy suy nghĩ về câu châm ngôn: *"Sự kỳ vọng chính là những oán giận được lập trình trước"*. Rồi hãy nghĩ về một ai đó mà bạn rất sợ tiếp xúc trong tương lai. Hãy tự hỏi xem có phải bạn đã quyết định về kết quả của sự việc và đã có những phản ứng tiêu cực trước khi sự việc ấy thật sự xảy ra hay không. Tiếp theo, hãy suy ngẫm về phần sợ hãi trong bạn và nhẹ nhàng yêu cầu nó bước sang một bên để nhường chỗ cho cái tôi tự tin dẫn dắt cuộc đời bạn. Sau đó, hãy để ý xem liệu cái tôi tự tin của bạn có đứng ở vị trí tiên phong và liệu trải nghiệm của bạn về tình huống ấy có khác so với định kiến ban đầu của bạn về nó hay không.

Hình dung theo ý nguyện của bản thân

Trong cuốn sách *Creative Visualization* (Sự tưởng tượng sáng tạo), Shakti Gawain[(5)] nói rằng:

> *"Việc đơn thuần có một ý tưởng hay một suy nghĩ trong đầu là một dạng năng lượng có xu hướng thu hút và sáng tạo nên hình thái của nó trong thế giới vật chất. Nếu bạn liên tục nghĩ về bệnh tật, bạn sẽ dần dần trở nên ốm yếu; nhưng nếu bạn tin rằng mình xinh đẹp, bạn sẽ trở nên như thế thật."*

Việc thực hành tưởng tượng rằng cái tôi tự tin của bạn đang kìm giữ hoặc đang cùng tồn tại với bản ngã có thể giúp bạn nhìn thấy được những kết quả tích cực và tạo ra chúng trong cuộc sống của mình:

> Hãy ngồi trong tư thế thoải mái ở một nơi mà bạn cảm thấy không bị phân tâm trong năm hoặc mười phút. Nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở của mình. Hãy hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hãy làm cho cơ thể bạn hoàn toàn thư giãn. Tiếp tục hít thở và thư giãn cho đến khi bạn đạt đến trạng thái thư giãn hoàn toàn. Hãy xem liệu bạn có thể đắm mình trong cái tôi tự tin hay không. Hãy suy ngẫm về những điều bạn mong muốn diễn ra trong đời mình. Hãy tưởng tượng về những kết quả tích cực mà bạn muốn trở thành hiện thực trong đời mình. Hãy tưởng tượng cái tôi tự tin của bạn xuất hiện trong những tình huống mà bạn trông đợi. Hãy tưởng tượng chúng đang diễn ra một cách sống động và bạn đang nhìn thấy từng chi tiết cụ thể của sự kiện ấy. Hãy tìm hiểu xem phần nào trong con người bạn bị kích động khi bạn đang tưởng tượng về những điều bạn mong muốn xảy ra. Hãy ghi nhận và trân trọng từng phần ấy, chẳng hạn như sự e ngại hoặc hoài nghi xuất hiện đi kèm với những mối bận tâm về điều mà bạn đang tưởng tượng. Hãy cứ để chúng ở đấy đồng thời quan sát chúng khi bạn tiếp tục tưởng tượng. Hãy chào đón tất cả các phần trong con người mình, kể cả phần kháng cự. Hãy cam đoan với chúng rằng tất cả những gì bạn đang làm là tưởng tượng. Hãy mời chúng cùng tham gia tưởng tượng với bạn.
>
> Hãy mường tượng về những điều bạn muốn bằng càng nhiều cách càng tốt. Sau đó, hãy mở mắt ra và khẳng định kết quả mà

bạn khao khát có được như thể nó đã thật sự xảy ra. Hãy viết nó ra và ngắm nghía nó trên giấy: Tôi đang trải nghiệm ...

Hãy lặp lại bài tập này thường xuyên.

Bất luận là bạn chọn phương pháp siêu hình hay khoa học, thì kết quả mà bạn nhận được đều có thể như nhau nếu bạn có những kỳ vọng đầy tự tin. Bạn có thể tưởng tượng về một công việc khiến bạn hài lòng, một mối quan hệ lành mạnh, một trận golf thành công, một căn nhà mới, sự thanh thản trong nội tâm hoặc sự phát đạt. Hãy liệt kê và mường tượng những khao khát của mình, càng cụ thể càng tốt. Hãy tưởng tượng tất cả những kỳ vọng của mình đều trở thành hiện thực. Hãy tạo ra những kết quả đầy tự tin, mường tượng về chúng càng nhiều càng tốt và đừng bao giờ từ bỏ chúng. Những ý nghĩ của chúng ta có thể trở thành hiện thực khi ta cho chúng nguồn năng lượng tích cực và khi ta hợp tác với bản ngã của mình để trải nghiệm chúng như thể chúng đã trở thành sự thật. Nếu như kết quả mà bạn mong đợi không xảy đến thì hãy kiểm tra xem liệu tư duy được rèn giũa của bạn có đang chắn đường hay không. Nếu đúng như vậy, hãy hợp tác một cách sâu sắc và đầy tình cảm với những phần bản ngã ấy như đã nêu ở chương trước.

CHƯƠNG 9 NGUYÊN LÝ KHOẢNG CHÂN KHÔNG

Khi bạn loại ra khỏi cuộc sống của mình

những điều mình không muốn thì có nghĩa là

bạn đã tự tạo ra khoảng trống cho những gì

mình thật sự mong muốn tràn vào.

- Catherine Ponder

Khư khư giữ những điều đã cũ

Cảm thông với hoàn cảnh cô độc của người bạn thân nhất, Jenny đã mời cô ấy đến sống cùng gia đình mình. Trong suốt một năm trời sau đó, Jenny vẫn tận tụy với gia đình, đảm đương công việc nội trợ, luôn là người vợ đảm đang, người mẹ chu đáo chăm lo cho hai đứa con nhỏ. Cô rất vui khi người bạn thân của mình giờ đã trở thành một thành viên trong gia đình. Thế nhưng lòng tốt của cô đã trở thành một kinh nghiệm đắng cay khi Jenny phát hiện ra người bạn thân và chồng cô đã nảy sinh quan hệ bí mật. Một thời gian sau, họ đã dọn đi nơi khác và kết hôn với nhau, bỏ lại Jenny với sự trống rỗng mà sau đấy nhanh chóng được khỏa lấp bởi nỗi đắng cay và oán hận đối với hai con người đã từng là những người thân thiết nhất của cô.

Trong suốt ba năm sau đó, Jenny vẫn sống trong những cảm xúc tiêu cực ấy; và dường như chính điều này đã gây cho cô nhiều đau đớn hơn là sự tổn thương mà hai người kia đã để lại trong lòng cô. Người chồng của cô và cô bạn thân đã bắt đầu cuộc sống hạnh phúc ở một thành phố khác và chẳng hề quan tâm hay bị ảnh hưởng gì từ cơn thịnh nộ bị dồn nén của Jenny, nhưng Jenny thì khổ sở vô cùng. Cô đã phải chịu đựng những tổn hại cả về mặt tình cảm lẫn thể chất do giữ những cảm xúc bị dồn nén suốt mấy năm trời. Cô sụt cân nghiêm trọng, thường không bao giờ an giấc, làm việc kém hiệu quả

và cô bắt đầu phải nhờ đến tác dụng của thuốc an thần. Jenny tự cho rằng, khi cô không còn giữ được người chồng thì ít ra cô cũng được được bù đắp lại bằng những cơn giận dữ và sự cay đắng - chúng giúp cô cầm cự. Cô nghĩ nếu từ bỏ luôn cả chúng thì cô sẽ chẳng còn gì cả.

Đôi khi, chúng ta quen thuộc với việc khư khư giữ lấy những thứ mình muốn hơn là việc cho qua chúng. Cách sống ấy dạy ta thích sở hữu hơn là cho đi, không chỉ vật chất mà cả với cảm xúc của mình. Chúng ta cho rằng nếu ta có được thứ gì đấy trong tay thì ta đã chiến thắng. Ngược lại, nếu ta từ bỏ nghĩa là ta đã thua. Vì thế, ta thường có khuynh hướng muốn sở hữu, tích lũy, níu giữ và nhận lấy hơn là từ bỏ và cho qua. Theo cách nói của David Richo[(1)] thì: *"Bản ngã thích chiếm đoạt và níu giữ, nhưng bằng cách đó nó chỉ tìm thấy được nỗi băn khoăn và thất vọng. Chúng ta buông bỏ để được hạnh phúc. Đó không phải là mất mát, mà chính là sự giải thoát"*.

Chẳng hạn, việc cố giữ lấy một khoản tiền dành dụm thường khiến ta cảm thấy mình rơi vào cảnh khốn khó hơn vì bị nó phong tỏa. Nhưng nếu biết sử dụng nó một cách khôn ngoan và đóng góp cho những mục đích xứng đáng sẽ tạo khoảng không mở đường để tiền tài chảy ngược trở vào. Khi những điều tốt đẹp đến với ta, có những điều ta cần biết phải buông bỏ để chúng có thể tiếp tục đến. Việc buông bỏ sẽ duy trì một khoảng không sẵn có để nhiều điều tốt đẹp khác có thể đến. Chúng ta không thể giàu có hơn nếu chỉ biết tích cóp mọi thứ và ta cũng không thể hạnh phúc nếu lưu trữ mọi trạng thái cảm xúc như thể ta đang cố nhốt một con thú vào lồng. Đặc điểm của sự tích lũy, chiếm hữu và ích kỷ sẽ ngăn trở các con đường tiếp nhận. Hay nói cách khác, một bàn tay nắm chặt lại không thể nào nhận được món quà. Đó chính là ý nghĩa của quy luật: *"Đi cùng dòng chảy"*, nghĩa là hòa mình cùng dòng năng lượng đang lưu chuyển quanh ta và lèo lái những ngọn sóng ấy theo hướng mà nó đang di chuyển.

Theo bí quyết khoảng chân không, để tạo ra khoảng trống cho những điều tốt đẹp tràn vào cuộc sống của mình, tự bản thân mỗi người phải loại bỏ những gì đang tồn đọng trong đó. Bí quyết "khoảng trống" này vận hành cả trong giới hạn thế giới nội tâm lẫn cuộc sống bên ngoài của ta. Theo quy luật tự nhiên, khoảng chân không sẽ nhanh chóng được khỏa đầy, trên cả phương diện vật chất lẫn tình cảm.

Khi bạn tạo ra một khoảng không bằng cách loại bỏ những thứ đã hư hại hoặc quá cũ kỹ, bạn đã tạo ra chỗ trống để thay thế nó bằng một thứ tốt hơn. Nó cũng giống như việc bạn muốn có tiền để mua quần áo mới, nhưng các ngăn tủ của bạn đã đầy cứng quần áo cũ. Khoản tiền ấy sẽ chẳng xuất hiện cho đến khi bạn dọn hết chỗ quần áo đã sờn cũ và chẳng còn vừa vặn nữa ấy. Khi đó, bạn đã tạo ra một khoảng không cần thiết và mở đường cho những điều bạn mong muốn đến với mình.

Khi bạn trút bỏ những ý nghĩ và cảm giác ngăn trở lòng tự tin, tức là bạn đang tạo ra khoảng không cho một cuộc sống tự tin hơn. Điều đó rất gần với việc bạn đang muốn có một cuộc sống hạnh phúc hơn, nhưng bản ngã đầy bảo thủ của bạn lại ra sức quấy phá với thái độ tiêu cực, không muốn bạn đạt được điều đó. Lúc này, bạn phải chủ động tách mình ra khỏi những ý nghĩ quấy phá ấy và chú tâm quan sát chúng. Khi ấy, bạn sẽ tạo ra khoảng không cho cái tôi tự tin của bạn trỗi dậy nắm quyền. Nguyên lý khoảng chân không đòi hỏi bạn phải đạt được sự thấu hiểu những thứ đã cũ kỹ, quen thuộc, những sự vật, con người và thái độ mà bạn có thể từ bỏ được, hoặc không còn sợ hãi. Những phần đeo bám ấy thường hoạt động trên nỗi sợ hãi. Vậy nên việc bạn tỏ ra quan tâm đến chúng có thể giúp chúng thư giãn, để rồi tạo ra khoảng trống nội tại hay khoảng chân không. Một khi đã làm được điều đó, bạn sẽ tạo ra một dòng chảy thông thoáng của sự thấu suốt, thanh thản và tự tin lấp đầy cuộc sống của mình.

Một đồng nghiệp chơi xấu bạn, ngăn không cho bạn thành công trong một dự án. Người hàng xóm nhạo báng bạn vì một lỗi lầm ngây ngô, một người thân làm bạn bẽ mặt trước mặt các thành viên khác trong gia đình... Bạn có thể vẫn còn cảm thấy nhức nhối về những điều này. Ký ức vẫn còn mới nguyên như ngày hôm qua, nỗi đau quá nặng nề khiến bạn chưa thanh thản. Bạn nghĩ rằng, việc bám víu lấy cảm giác oán hận có vẻ là một cách tự nhiên để trừng phạt những kẻ đã gây ra vết thương lòng cho bạn. Ý nghĩ buông bỏ sự oán giận nằm ngoài điều được bàn đến ở đây. Bạn cho rằng việc từ bỏ sự thù hằn và oán hận đồng nghĩa với việc chịu nhân nhượng và bỏ qua sự trả đũa. Bạn sẽ cảm thấy bất mãn: *"Tại sao Jenny lại phải tha thứ cho chồng và cô bạn kia? Họ đã gây tổn thương cho cô ấy cơ mà"*. Vâng, lập luận này là hoàn toàn đúng nhưng việc giữ lấy lòng thù hận sẽ khiến cho tình cảnh đau đớn ấy trở thành tâm điểm trong cuộc sống hằng ngày của Jenny và khiến cô ấy như bị cầm tù về mặt tình cảm.

Việc ôm giữ lấy lòng thù hận tiêu hao rất nhiều năng lượng cảm xúc, trong khi nguồn năng lượng này có thể được sử dụng theo những hướng tích cực hơn để mang lại nhiều lợi ích hơn. Có một câu danh ngôn xưa đại ý rằng, những người làm bạn giận dữ sẽ chế ngự bạn. Việc mang nặng lòng oán hận chỉ làm tổn thương bạn, khiến bạn buồn bã và có khi suy sụp thật sự. Vì vậy việc giải tỏa nỗi oán giận là vì quyền lợi của Jenny, chứ không phải vì chồng của cô hay người bạn gái nọ. Đó là hành động yêu thương mà cô nên dành cho chính bản thân mình.

Bác sĩ kiêm tác gia Bernie Siegel[(2)] đã nói rằng chúng ta dồn nén những tháng ngày thơ ấu trong thân thể mình và thế là khi trưởng thành, cơ thể ta sẽ phải trả giá cho điều đó. Việc nuôi dưỡng sự giận dữ và lòng thù hận có thể gây ra các phản ứng hóa học trong cơ thể ta. Những cảm xúc tiêu cực sẽ chuyển thành các phản ứng hóa học có hại và được biểu hiện ra bên ngoài dưới dạng những căn bệnh trầm trọng. Nếu chúng ta không giải tỏa những suy nghĩ và cảm xúc độc hại ấy, chúng có thể sinh ra bệnh tật và trong một số trường hợp, chúng có thể hủy hoại ta. Nếu ta cứ tiếp tục lờ đi những nhu cầu của bản thân, cơ thể ta sẽ nhận được thông điệp về sự thiếu quan tâm của ta đến bản thân mình; và chúng sẽ bỏ mặc để ta chết nhanh hơn.

Bạn không cần phải là một nhà khoa học để biết rằng những cơn đau đầu, đau nhức cơ thể, tim đập nhanh, nôn mửa và các triệu chứng khác thường có nguyên nhân từ sự thiếu quan tâm đến bản thân mình. Nếu chúng ta không biết bỏ qua những điều không còn tốt đẹp nữa thì chúng dần trở nên tồi tệ hơn và sẽ gây ra cho ta những tổn thương lớn về thể chất cũng như tinh thần.

Tạo một khoảng chân không từ nội tâm hướng ra bên ngoài

Khi tôi bắt đầu nghĩ đến việc chuyển về một tỉnh ở miền núi sinh sống thì vài đồng nghiệp và bạn bè của tôi cảnh báo rằng: *“Anh sẽ chẳng thành công khi mở văn phòng ở đấy đâu vì cái tỉnh nhỏ ấy đã có quá nhiều bác sĩ tâm lý rồi”*.

Tôi lắng nghe họ nhưng vẫn giữ khoảng cách với lời khuyên ấy để

phần hoài nghi trong tôi không thể giành quyền quyết định với cái tôi tự tin. Nói cách khác, tôi dành một khoảng trống trong nội tâm của mình để cho sự sáng suốt và lòng tự tin ra quyết định, chứ không phải cho phần hoài nghi nảy sinh từ nỗi e ngại của người khác. Việc ứng dụng nguyên lý khoảng chân không từ nội tâm hướng ra bên ngoài đã phát huy tác dụng. Tôi đã chuyển nhà, mở một phòng khám tư hết sức thành công và hiện tại tôi vẫn sinh sống, làm việc ở cái tỉnh nhỏ ấy.

Để có một cuộc sống tự tin, điều quan trọng là ta phải tìm ra điều gì đang cản đường ta (đang ra sức bảo vệ ta) trong nội tâm. Giả sử bạn muốn có được những mối quan hệ tốt đẹp hơn, nhưng quanh bạn chỉ có những người bạn thiếu lành mạnh thì trước tiên bạn phải rời bỏ những mối quan hệ thiếu lành mạnh ấy để tạo không gian cho những người tốt đẹp hơn tìm đến với bạn. Bạn có thể thực hiện việc này bằng cách rà soát lại nội tâm mình để tìm hiểu xem điều gì đang ngáng đường bạn. Bạn có thể tự hỏi: *"Phần nào trong tôi đang cản đường hay kháng cự lại việc tạo ra khoảng không cho những thay đổi lành mạnh?"*.

Jude nói rằng anh muốn tìm một người bạn tâm giao, ổn định cuộc sống và muốn có những đứa con. Việc này hoàn toàn hợp lý và không quá khó bởi anh là một người đàn ông ưa nhìn, tốt bụng và thông minh. Vấn đề là anh đang có quan hệ thân mật với một người phụ nữ mà anh chỉ thích chứ không yêu. Anh không thể nào hình dung ra cuộc sống chung của hai người trong tương lai, nhưng cô ấy yêu anh và anh thích cảm giác được ai đó yêu thương. Bất kể sự thật là họ luôn luôn bên nhau, nhưng Jude không tài nào hiểu nổi tại sao anh không thể cảm nhận cô là người phụ nữ của đời mình. Vậy anh phải làm gì?

Khi Jude rà soát lại nội tâm mình, anh đã tìm ra phần đang ngăn cản những thay đổi trong cuộc đời anh. Đó là phần lo sợ rằng nếu anh để mất cô bạn gái hiện tại thì chẳng có người phụ nữ nào yêu thương anh như cô ấy. Anh lắng nghe phần lo lắng ấy với tình yêu thương, cố hiểu nguồn gốc của nó và để cái tôi tự tin của anh trấn an nó rằng anh sẽ sớm có một mối quan hệ viên mãn hơn với tình yêu đến từ cả hai phía.

Ingrid là một luật sư giỏi luôn làm việc cật lực, rất giỏi kiếm tiền, nhưng cô không thật sự yêu công việc hiện tại. Điều cô mong muốn là

một người chồng và những đứa con, nhưng cho đến bây giờ thì cô vẫn chưa có được những điều ấy. Tại sao? Bởi vì cô đã hoàn toàn từ bỏ đời sống xã hội của mình khi dành tất cả thời gian để lao vào làm việc, và chính điều này đã vô tình ngăn cản cơ hội đón nhận cuộc sống tương lai mà cô đang mong muốn. Khi những thân chủ mới gọi đến, cô bực bội với họ, cứ như thể là họ đang xâm phạm cuộc sống riêng tư của cô và kéo cô ra xa giấc mơ của mình vậy. Các khách hàng tiềm năng đã bắt đầu phàn nàn về thái độ không mấy thiện cảm của cô.

Xét về cơ bản, những hành động của Ingrid có vẻ vô lý. Cô đã tự quảng cáo về mình trên danh bạ điện thoại, bằng sự truyền miệng của các thân chủ và bằng tấm bảng hiệu nhỏ treo phía trước văn phòng làm việc. Việc chuông điện thoại réo liên tục chính là kết quả của những việc cô đang làm; thế nhưng lúc này, bản ngã của cô lại đang dẫn dắt cuộc đời cô. Thay vì thành thật với bản thân về những điều mình muốn, thì một phần bản ngã đã che lấp cái tôi tự tin của cô. Chính nó đã kéo cô đi ngược hướng mà cô mong muốn; và rồi phần oán giận lại xuất hiện để phản ứng lại phần đang dẫn dắt cuộc đời cô.

Ingrid áp dụng nguyên lý khoảng chân không bằng cách phát triển một mối quan hệ với phần oán giận của mình, hứa với nó rằng cô sẽ dành nhiều thời gian hơn cho đời sống xã hội nếu nó chịu bước sang một bên và đồng ý thư giãn. Khi ấy, phần oán giận trong con người cô đã tạo ra một khoảng trống để cô có thể bước lên phía trước, nơi mà cô niềm nở chào đón các thân chủ của mình. Cô cũng làm cho bản ngã của mình thư giãn đi bằng cách nhắc nhở nó rằng cô vẫn có thể tiếp tục thành công trong công việc, đồng thời có một cuộc sống riêng tư hạnh phúc. Khi phần oán giận và bản ngã cùng bước lùi về phía sau, chúng đã tạo ra khoảng trống để cái tôi tự tin của cô nắm giữ vị trí dẫn đạo. Ingrid bắt đầu tập thói quen ngừng làm việc khi kim đồng hồ chỉ đến sáu giờ tối mỗi ngày. Cô cũng dành ra những ngày cuối tuần và ngày lễ cho hoạt động vui chơi. Cô đi chơi với bạn bè nhiều hơn và gặp gỡ với nhiều người bạn mới. Từ những việc làm này, cô tìm được người chồng mong đợi, kết hôn, có con và vẫn tiếp tục thành công trong công việc.

Công việc kinh doanh nhà hàng của Phil đang sa sút nghiêm trọng vì cách quản lý yếu kém của anh. Anh là một chàng trai tốt bụng nhưng lại không biết nói "không" với các nhân viên của mình. Vì muốn mọi người đều yêu mến mình nên khi một người hầu bàn đến

trễ, hoặc đầu bếp không đến làm việc, phản ứng của anh chỉ là: *"Chuyện nhỏ thôi, tôi sẽ điều động người khác"*. Dần dần, áp lực và sự hỗn độn nảy sinh từ việc nhân viên vắng mặt, đến trễ, về sớm hay những bữa ăn trưa kéo dài suốt hai giờ đã gây ra những tổn thất nghiêm trọng cho nhà hàng.

Phil rất tức giận vì các nhân viên đã lợi dụng lòng tốt của anh. Nhưng vấn đề ở đây là chính phần luôn muốn làm hài lòng mọi người, chứ không phải cái tôi tự tin của anh, đang điều hành nhà hàng. Phần muốn làm hài lòng mọi người ấy có thể giúp anh được nhiều người yêu thích nhưng nó không thể tạo ra một cơ sở kinh doanh phát đạt. Phil buộc lòng phải quyết định việc gì là quan trọng hơn: được mọi người yêu mến hay công việc kinh doanh thành công. Một khi anh khám phá và hiểu được phần luôn muốn làm hài lòng mọi người trong con người mình, thì nó sẽ thư giãn và tạo ra khoảng trống cho cái tôi tự tin của anh quản lý mọi thứ một cách chặt chẽ hơn, trật tự hơn. Thêm vào đó, anh còn có thể thực hiện được những thay đổi cần thiết mà không mất đi sự yêu mến của các nhân viên; và thậm chí họ còn tỏ ra kính trọng anh hơn. Đó là nhờ vào đặc tính vốn có của cái tôi tự tin: nó giúp ta kết nối với những người xung quanh mà không cần phải lúc nào cũng cố làm hài lòng họ.

Cho qua để sống tốt

Nguyên lý khoảng chân không cho thấy rằng những phần trong con người ta có xu hướng gây hại hoặc cản đường ta - chẳng hạn như sự oán thù, sự giận dữ, nỗi sợ hãi, lo lắng, lòng ghen tỵ, nỗi đau, sự suy sụp - sẽ được giải tỏa nếu ta sẵn lòng thiết lập mối quan hệ thông hiểu với chúng. Chừng nào bạn còn chất chứa trong lòng những ảo tưởng đã không còn đúng với thực tế nữa thì khi đó, bạn sẽ không có chỗ cho cái tôi tự tin của mình. Có thể bạn sẽ mãi luẩn quẩn giữa sự oán giận và buồn bã mà chẳng thể hiểu được nguyên nhân vì sao.

Trong cuốn sách *"The Seat of the Soul"*, Gary Zukav quả quyết rằng có vô số những dòng chảy khác nhau tồn tại bên trong mỗi người chúng ta. Ông cho rằng chúng ta học cách trải nghiệm nguồn năng lượng của tâm hồn mình khi nhân cách của ta *"học cách đánh giá và thừa nhận những dòng chảy phát ra sự sáng tạo, sự hàn gắn và tình yêu; đồng thời học cách phản đối và giải tỏa những dòng*

chảy phát ra sự tiêu cực, thiếu hài hòa và bạo lực". Ông giải thích:

> *"Khi chúng ta sắp xếp những ý nghĩ, tình cảm và hành động của mình ngang hàng với những phần cao quý nhất trong con người mình, ta sẽ thấy lòng đầy hăng hái, sống có mục tiêu, có ý nghĩa. Lúc ấy, cuộc đời ta thật viên mãn. Ta chẳng có ý nghĩ gì về nỗi đắng cay hay bất kỳ ký ức nào về sự sợ hãi. Ta sống vui vẻ và chứa chan yêu thương trong thế giới của mình."*

Tình yêu, lòng trắc ẩn, sự rõ ràng và sáu chữ "C" khác là những phẩm chất của tâm hồn có thể bị những tổn thương trong quá khứ che khuất đi. Giải tỏa những tổn thương trong quá khứ sẽ xoa dịu ta, giúp ta cởi bỏ gánh nặng trên vai mình. Một khi ta đã giải phóng bản thân khỏi cái cũ thì ta sẽ sẵn sàng để đón nhận những cái mới. Việc cho qua sẽ mở rộng mọi ngõ ngách trong tâm hồn bạn để cho sự tiêu cực chảy đi và sự tích cực ùa vào.

Có rất nhiều cách để tạo ra khoảng chân không trong tâm hồn và khơi nguồn những dòng chảy. Sử dụng thế giới nội tâm và phát triển các mối quan hệ với những phần gây cản trở dòng chảy sẽ góp phần tạo nên phương pháp hiệu quả nhất.

Các phương pháp sau đây có thể giúp bạn tiếp cận với những phần bản ngã của mình, để bắt đầu hiểu và giúp chúng thư giãn cũng như để cái tôi tự tin của bạn có thể đứng vào vị trí dẫn dắt cuộc đời bạn:

- Nói chuyện với một người bạn đáng tin cậy hoặc một chuyên gia tâm lý có thể giúp bạn khai thông dòng chảy và hòa mình với cuộc sống xung quanh.

- Tham gia những nhóm hỗ trợ có thể giúp bạn bộc lộ cảm xúc và tình cảm trong bầu không khí thân mật.

- Viết nhật ký hoặc ghi âm lại những cảm xúc và ý nghĩ của mình sẽ giúp bạn khơi dòng cho nội tâm mình.

- Áp dụng mọi hình thức sáng tạo nghệ thuật, như kịch, âm nhạc hoặc thơ ca đều có thể giúp ích cho bạn.

• Việc giải tỏa những cơn nóng giận bằng các phương pháp mang tính xây dựng như đấm mạnh vào đất sét, dùng gậy đập mạnh vào bao cát hoặc đấm vào nệm sẽ giúp bạn giải tỏa sự kích động ra ngoài. Việc khóc lóc, la hét, đập phá và cười lớn trong những hoàn cảnh được kiểm soát sẽ cho phép các phần trong con người bạn giải phóng năng lượng của chúng.

• Việc tập luyện các môn thể thao như chạy bộ, nhảy aerobics, đi bộ… sẽ giúp bạn khống chế được sự chán nản, giận dữ cũng như những biểu hiện tiêu cực khác.

• Thực hành thiền định cũng là một phương pháp có thể giúp bạn khai thông các kênh cảm xúc. Thiền định có thể giúp bạn buông bỏ những cảm xúc, ý nghĩ, thái độ, quan điểm cứng nhắc về một tình huống phức tạp nào đó, cũng như có thể tìm ra giải pháp giải quyết tình huống ấy.

Hãy giảng hòa vì quyền lợi của bản thân

Cách duy nhất để bỏ quá khứ lại sau lưng là ghi nhớ và tha thứ, vì chúng sẽ giúp ta buông bỏ dễ dàng hơn. Còn việc quên đi, điều mà thật sự bạn không thể thực hiện được, chính là một dạng của sự kháng cự. Tha thứ cho người khác về những việc làm sai trái của họ là một hành động cơ bản của tình yêu thương bản thân, bởi bạn làm điều đó vì lợi ích của chính mình, chứ không phải vì người đã phạm lỗi với bạn. Bạn có thể tự giải thoát bản thân bằng cách tha thứ cho họ và giải tỏa nỗi oán giận trong lòng mình. Sự tha thứ sẽ tạo ra một không gian mà sau đấy sẽ được lấp đầy bằng cảm giác thanh thản, thông suốt và tự tin.

Bạn đang bị làm tổn thương hay đang được giúp đỡ khi khư khư ôm lấy thù hằn hoặc giận dữ? Bạn nghĩ mình sẽ ra sao nếu buông bỏ cảm giác ấy? Nếu bạn thấy mình đang bị làm tổn thương thì có nghĩa là đã đến lúc bạn nên tha thứ cho ai đó vì quyền lợi của chính mình. Với sự tha thứ của mình, bạn đã giải thoát mình khỏi tình trạng bị người khác chế ngự và những cảm xúc có hại cho bản thân. Việc cho qua này mang đến cho bạn sự thanh thản và một trái tim nhân hậu hơn. Nhưng cũng đừng vội vàng tha thứ cho ai đó nếu bạn chưa thật

lòng muốn thế. Tác gia Sidney Harris[(3)] đã từng nói: *“Chẳng có nghĩa lý gì khi bạn nói tha thứ cho ai đó mà vẫn ghim sâu sự việc trong lòng”*. Bạn phải thật sự chân thành và sẵn lòng trút bỏ cơn giận dữ, sự tổn thương và những cảm xúc tiêu cực nảy sinh để có thể hoàn toàn được giải tỏa.

Khi thực hiện những điều này, chúng sẽ mang đến cho bạn kinh nghiệm thực tiễn để giải tỏa, không chỉ đối với những lỗi lầm trong quá khứ mà ngay cả với những điều có thể xảy đến trong tương lai. Hãy nghĩ về một người nào đó (bao gồm cả bản thân bạn) đã khiến bạn tổn thương hay giận dữ, một ai đó mà bạn lên án, chỉ trích hoặc đối xử không tốt. Đấy có thể là người đã có những hành động khiến bạn không hài lòng, hoặc một người làm bạn bực bội chỉ đơn thuần vì *“bản chất vốn có”* của họ.

Hãy thiết lập một mối quan hệ thân thiện với phần oán giận trong con người mình, cho nó biết rằng bạn có thể hiểu quan điểm của nó và giúp nó thấy được lợi ích của sự tha thứ. Hãy tiếp tục sự thấu hiểu và thông cảm cho đến khi phần oán giận ấy sẵn sàng tha thứ cho người phạm lỗi một cách hoàn toàn, với những điều họ đã làm lẫn những điều họ sẽ tiếp tục làm. Sau đó, hãy viết ra giấy tên của người phạm lỗi và những việc mà họ đã làm khiến cho bạn giận dữ.

Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng rằng bạn đang nói chuyện với người ấy. Mường tượng ra cảnh người ấy đang làm những việc khiến bạn khó chịu. Kế tiếp, hãy hình dung bạn hoàn toàn tha thứ cho họ. Sau khi bạn cảm nhận được sự tha thứ thật sự xuất phát từ tim mình, bạn hãy mở mắt ra, xé vụn mảnh giấy và quẳng nó vào sọt rác. Sau này, khi nỗi oán giận ấy xuất hiện trở lại thì hãy cảm ơn nó vì đã chia sẻ với bạn và hãy nhắc nhở nó rằng bạn đã tha thứ cho người phạm lỗi ấy rồi.

Bạn có thể thực hành điều này thường xuyên khi cần để giải tỏa những cảm xúc tiêu cực đối với người đã làm tổn thương bạn, người mà bạn không thích, hoặc người không hòa hợp với bạn, bằng cách thực hành theo lời khẳng định của Catherine Ponder khoảng mười lăm phút mỗi ngày:

> *“Tôi toàn tâm toàn ý và tự nguyện tha thứ cho anh. Đến giờ phút này, mọi rắc rối giữa hai ta đã kết thúc mãi mãi. Tôi*

không muốn làm tổn thương anh. Tôi cầu mong anh được bình yên. Tôi và anh đều được tự do và mọi việc giữa chúng ta đã tốt đẹp trở lại.”

Việc tha thứ cho người khác hoặc cho bản thân sẽ tạo nên một khoảng không cần thiết giúp bạn trút bỏ những oán hờn. Nếu bạn đã tự chỉ trích mình hay chỉ trích người khác thì phương pháp thiền định sẽ giúp tinh thần bạn thư giãn hơn. Sau khi ngồi thiền, hãy tự hỏi bạn thích lấp khoảng trống ấy bằng tính chất nào của cái tôi tự tin của mình. Sau đây là một phương pháp thiền thư giãn khác mà bạn có thể sử dụng để buông bỏ những ý nghĩ và cảm xúc buồn bực của mình.

“Tôi dần dần giải tỏa tất cả những ý nghĩ và cảm xúc buồn bực mà tôi đã mang nặng trong lòng suốt bấy lâu nay. Tôi cầu chúc cho anh được yên lành. Tôi hòa giải với tất cả và giải phóng bản thân mình. Khi các gánh nặng đã được trút bỏ, tôi mở rộng lòng mình để đón nhận những phúc lành của cuộc sống mang đến để lấp đầy chỗ trống ấy.”

Ứng dụng nguyên lý “Khoảng chân không”

Việc ứng dụng nguyên lý “Khoảng chân không” giúp bạn tạo ra một biến chuyển lớn trong ý nghĩ và cảm xúc của mình. Một khi những phần bản ngã đang cản đường cái tôi tự tin của bạn cảm thấy tin tưởng bạn hơn, chúng sẽ thư giãn và tạo khoảng trống cho những đặc tính mà bạn muốn tiếp đón để đem đến sự cân bằng cho cuộc sống của mình.

Bài tập buông bỏ

Bạn sẽ không thể có được một mối quan hệ mới, một công việc mới, hay một giai đoạn mới của cuộc sống một cách trọn vẹn cho đến khi bạn hoàn toàn nói lời chia tay với những cái cũ. Bài tập này có thể

được sử dụng để giúp bạn thật sự rời bỏ mối quan hệ cũ, công việc cũ, cách làm việc cũ hoặc một giai đoạn của cuộc sống đã qua. Nó cũng có thể được sử dụng như một chất xúc tác trong những giai đoạn đầy mâu thuẫn để ghi nhớ điều thiêng liêng về thứ mà bạn đang từ bỏ và để nhen nhóm trong bạn niềm khao khát xác lập lại mối ràng buộc với nó.

Hãy hoàn thành mỗi câu hỏi và lời phát biểu ở bài tập sau:

BÀI TẬP BUÔNG BỎ

1. Bạn cảm thấy thế nào trong mối quan hệ với ... (con người, nơi chốn, hoặc sự vật)?

2. Hãy kể tên những trải nghiệm tiêu cực mà bạn có, sau mỗi trải nghiệm hãy nói: *Tôi nói lời chia tay với trải nghiệm đó*.

3. Hãy kể tên những nỗi oán giận mà bạn mang trong lòng; và sau mỗi nỗi oán giận, hãy nói: *Tôi nói lời chia tay với nỗi oán giận ấy*.

4. Hãy kể tên những trải nghiệm tích cực mà bạn có, sau mỗi trải nghiệm hãy nói: *Tôi nói lời chia tay với trải nghiệm ấy*.

5. Hãy kể tên tất cả những sự ham thích mà bạn có trong mối quan hệ này; và sau mỗi niềm ham thích, hãy nói: *Tôi nói lời chia tay với niềm ham thích ấy*.

6. Hãy kể tên mỗi ước mơ mà bạn có trong mối quan hệ này và sau mỗi ước mơ hãy nói: *Tôi nói lời chia tay với điều ấy*.

7. Cuối cùng, hãy nói: *Tôi đang giải thoát bản thân mình khỏi quá khứ mà tôi từng có cùng anh và tôi đang sẵn sàng để tiến vào tương lai của mình*.

Có thể bạn cần phải thực hiện bài tập này nhiều lần cho đến khi hoàn toàn buông bỏ được những điều đã cũ và tạo ra khoảng trống để có được mối quan hệ mới, công việc mới, trải nghiệm mới hoặc một giai đoạn mới của cuộc đời. Một khi bạn cảm thấy mình đã tạo ra được một khoảng chân không, thì hãy hoàn tất lời khẳng định cuối cùng:

8. Và tôi nói "Xin chào" với:

Dẹp bỏ các chướng ngại vật

Bài tập dưới đây có thể giúp bạn hiểu thấu đáo về một sự ngăn trở nào đấy đang tồn tại bên trong con người bạn. Hãy vẽ bốn bức tranh sau đây, mỗi bức trên một trang giấy riêng biệt. Khả năng nghệ thuật của bạn không thành vấn đề. Bạn có thể vẽ dạng hình que hoặc sử dụng các hình khối trừu tượng. Bạn có thể vẽ trong bao lâu cũng được.

Dẹp bỏ các chướng ngại vật

1. Hãy vẽ Vấn đề. Hãy nghĩ về một chướng ngại vật, một vấn đề mà bạn muốn thay đổi hoặc mang ra khỏi cuộc sống của mình. Trong lòng bạn cảm thấy thế nào về vấn đề đó? Hãy vẽ ra cảm giác ấy. Nếu vấn đề đó đến từ người yêu của bạn thì đừng vẽ vẻ mặt của người ấy lúc trách mắng bạn mà hãy vẽ cảm giác của bạn khi chuyện ấy xảy ra. Khi bạn đã hoàn thành bức vẽ đầu tiên, hãy ghi lại bất cứ lời lẽ, suy nghĩ, cảm xúc hay niềm tin gì đi cùng với vấn đề ấy.

2. Hãy vẽ Giải pháp. Nếu vấn đề này được giải quyết theo cách mà bạn muốn thì bạn cảm thấy thế nào? Hãy vẽ cảm giác của bạn về giải pháp ấy, chứ không vẽ gương mặt tươi cười của người bạn yêu thương. Hãy ghi lại bất cứ lời lẽ, suy nghĩ, cảm xúc hay niềm tin gì đi cùng với giải pháp ấy.

3. Hãy vẽ Chướng ngại vật. Điều gì bên trong con người bạn đã ngăn cản bạn chuyển từ vấn đề sang giải pháp. Hãy vẽ cảm giác của bạn về chướng ngại vật ấy, chứ đừng vẽ hình ảnh người yêu đang chỉ trích bạn. Một lần nữa, hãy ghi lại bất cứ lời lẽ, suy nghĩ, cảm xúc hay niềm tin gì đi cùng với chướng ngại vật ấy.

4. Hãy vẽ Sự giải thoát. Điều gì cần xảy đến bên trong nội tâm bạn để có thể giải phóng chướng ngại vật? Hãy vẽ thứ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí bạn. Hãy vẽ hình dáng của sự giải thoát ấy, hoặc cảm giác của bạn về nó. Một lần nữa, hãy

ghi lại bất cứ lời lẽ, suy nghĩ, cảm xúc hay niềm tin nào đi cùng với chướng ngại ấy.

Thư giải tỏa

Mục đích của thư giải tỏa là nhằm tạo khoảng không cho những cảm xúc giận dữ trong bạn, tránh để chúng bị dồn nén quá mức. Đây là lá thư để chính bạn đọc, chứ không phải dành cho một ai khác. Hãy để phần đang bực bội trong con người bạn cầm bút và bắt đầu với: "Bạn ... (tên của người hoặc tình huống) thân mến", rồi bắt đầu viết liên tục càng nhanh càng tốt. Cố gắng đừng cắt bỏ cảm xúc buồn bực hoặc điều chỉnh các dòng suy nghĩ của mình. Đừng cố gắng hợp lý hóa những gì bạn viết. Hãy nhớ rằng lá thư này là viết cho chính bạn chứ không ai khác. Khi đã hoàn tất, hãy đặt lá thư ở một nơi riêng tư hoặc hủy nó đi, vì đó là lúc nó đã hoàn thành sứ mệnh. Bạn có thể lặp đi lặp lại bài tập này, viết thư như đang nói với cùng một người hoặc một tình huống nào đấy cho đến khi cảm thấy vấn đề đã được giải quyết. Một khi bạn cảm thấy mình đã tạo được một khoảng không vừa đủ, hãy tự hỏi xem bạn muốn dùng điều gì để lấp đầy khoảng trống ấy – điều có thể giúp bạn cảm thấy vui vẻ thay vì giận dữ.

CHƯƠNG 10 NGUYÊN LÝ LỰC HÚT NAM CHÂM

Mẫu người mà ta yêu thích

lột tả hình dạng trái tim ta.

- José Ortega y Gasset

Nồi nào úp vun nấy

Khi còn là sinh viên, lòng tự tin của tôi rất kém. Dù tôi biết mình cũng thông minh và sáng dạ, nhưng những suy nghĩ tự ti đã ngăn không cho tôi nghĩ về mình như thế. Tôi thường được mời tham dự các buổi tiệc nhưng ít khi nào tôi đến vì cảm thấy mình thật nhạt nhẽo. Tôi thường xuyên nhắc nhở bản thân mình ghi nhớ những điều này. Khi tôi cố buộc mình đi dự tiệc, tôi thường vô tình ứng xử theo cách làm cho thực tế diễn ra đúng như những gì mình nghĩ về bản thân. Tôi chỉ đứng sang một bên trong khi những người khác nhảy múa và cười nói vui vẻ với nhau. Thay vì tham dự vào cuộc vui, tôi lại chờ đợi ai đó bắt chuyện với mình trước, nhưng vấn đề là tôi lại ít khi cho người khác cơ hội để tiếp cận mình. Bị sự hoài nghi về bản thân dẫn dắt, tôi luôn tìm cách né tránh mỗi khi có ai đó nhìn mình. Sau khoảng một tiếng đồng hồ chịu đựng những cảm giác đó, tôi rời khỏi buổi tiệc, tự trách mình vì đã tham dự buổi tiệc và luôn nhủ rằng: *"Thấy chưa, đồ ngốc, suốt buổi tối chả ai thèm nói chuyện với mày cả"*.

Thực ra, chính những ảo giác đã điều khiển hành động của tôi và chính những hành động đó đã khẳng định niềm tin ban đầu của tôi về bản thân mình. Nhưng thật may mắn là bằng cách áp dụng bí quyết "Năng lực tri giác", tôi bắt đầu chất vấn hình tượng mà tôi cảm nhận về bản thân để có thể tách khỏi nó và để nhìn nhận, suy nghĩ về bản thân một cách khách quan hơn, tích cực hơn. Khi tôi bắt đầu khẳng định những phẩm chất tích cực của mình và tin tưởng vào chúng, cái tôi tự tin của tôi vươn lên vị trí lãnh đạo, theo đó, cách hành xử của

tôi trong các tình huống giao tiếp cũng tự nhiên thay đổi. Dần dần, tôi hoàn toàn bác bỏ những nhận định cũ của mình về bản thân và mọi người bắt đầu dành cho tôi những phản hồi tích cực hơn, giúp củng cố lòng tự tin của tôi.

Bất cứ điều gì đang diễn ra bên trong bạn sẽ trở thành hiện thực trong cuộc sống bởi nó sẽ lan tỏa ra ngoài. Khi ý nghĩ của bạn biến thành hành động, bạn sẽ cuốn hút vào cuộc sống của mình những điều bạn nghĩ về bản thân. Tất cả đều khởi đầu từ bí quyết "Năng lực tri giác". Nếu những ảo tưởng về bản thân (bản ngã) đang nắm quyền chi phối thì nguyên lý lực hút nam châm sẽ phát huy tác dụng, tái tạo lại con người và những hoàn cảnh trong quá khứ của bạn. Điều này diễn ra trong trạng thái vô ý thức. Nhưng khi cái tôi tự tin của bạn ở vị trí dẫn đầu, bạn có thể kiến tạo một cuộc sống lành mạnh, tự tin hơn và khác biệt đáng kể so với quá khứ.

Tôi đã nhận ra cách mà các ảo giác khiến tôi suy nghĩ và hành xử theo chiều hướng thu hút những con người và hoàn cảnh tương tự với những gì diễn ra trong quá khứ ra sao. Lòng tự tin của tôi đã làm một cuộc cách mạng thay đổi toàn diện khi tôi tách mình ra khỏi những ảo giác đang che lấp cái tôi tự tin. Khi tôi bắt đầu biết sống từ nội tâm hướng ra bên ngoài, cuộc sống của tôi đã chuyển biến hoàn toàn.

Cuộc hôn nhân đầu tiên của Emily đã kết thúc trong kỳ nghỉ ở Công viên Quốc gia Yosemite. Đắm mình trong nắng ấm, không khí trong lành và sự hùng vĩ của thiên nhiên, cô quay sang định chia sẻ cảm xúc với chồng thì thấy anh đang gọi điện thoại đi Venezuela với vẻ cằn nhằn, cau có vì mới để mất một thương vụ. Sự lạc lõng và cô đơn mà Emily luôn phải chịu đựng đã trở nên quen thuộc với cô; và lần này, nó khiến cô hết sức đau đớn, thất vọng. Mười năm sau, Emily và người chồng thứ hai của cô ngồi trước mặt tôi với cuộc hôn nhân sắp rạn vỡ, một phần cũng vẫn là do những nguyên nhân cũ. Cô cảm thấy chồng mình không dành chút tình cảm, sự quan tâm nào cho cuộc sống chung của hai người. Cô tự hỏi mình đã phạm sai lầm gì mà không thể gìn giữ được hạnh phúc hôn nhân. Emily yêu cầu: *"Hãy cho tôi biết vì sao tôi chỉ gặp những người đàn ông chỉ biết lợi dụng tôi mà không hề quan tâm đến cảm xúc của tôi!"*.

Tại sao Emily vẫn chịu kết hôn với những người đàn ông mà cô cho rằng không dành tình cảm cho cô như vậy? Emily nhận ra rằng

tất cả các mối quan hệ mà cô có đều không như những gì cô mong đợi. Giữa Emily và chồng cô luôn có một khoảng cách không hàn gắn được, nó nhắc cô nhớ đến cảm giác cô đơn lúc ấu thơ khi sống với người cha nghiện rượu. thiếu thốn tình cảm và chẳng hề quan tâm đến cô. Cô đã cố lấp đầy khoảng trống ấy bằng dạng quan hệ duy nhất mà cô biết: đó là quan hệ với những người đàn ông cũng thiếu thốn tình cảm.

Kyle, con trai của một người nghiện rượu, bày tỏ nửa đùa nửa thật: *"Tôi có thể ở trong phòng với một trăm phụ nữ nhưng trong đó chỉ có duy nhất một người cũng sống với cha mẹ mắc chứng nghiện rượu, thì chúng tôi sẽ bị cuốn hút vào nhau chỉ trong vòng năm phút"*.

Những trường hợp tương tự như thế cứ lặp đi lặp lại tại các phòng khám tâm lý trị liệu. Chúng ta có thể giải thích hiện tượng này thông qua nguyên lý lực hút nam châm: Nồi nào úp vung nấy. Ở cấp độ siêu hình học, quy luật cuốn hút lẫn nhau này được giải thích thông qua sự tương tác của các phần tử hạ nguyên tử ở xung quanh chúng ta. Mỗi người có một trường năng lượng. Việc chúng ta đi lại, nói chuyện chính là cách mà các trường năng lượng điện tử tìm kiếm sự hài hòa. Tần số từ trường của chúng ta bị lôi kéo về nhiều hướng khác nhau bởi các trường năng lượng tương thích khác. Chúng ta bị kéo về phía những người có trường năng lượng tương thích với mình. Ý nghĩ và cảm xúc có trường năng lượng riêng của chúng; những trường năng lượng này thu hút các năng lượng có cùng bản chất với nó. Vì thế, khi hai người xuất thân từ gia đình có người nghiện rượu ở chung trong một phòng với cả trăm người khác thì có nhiều khả năng họ sẽ thu hút nhau.

Những người có từ trường với cùng tính chất và tần số sẽ cuốn hút lẫn nhau. Chúng ta cuốn hút những con người và tình huống phản ánh hình ảnh mà ta mường tượng về bản thân mình. Nếu bạn thiếu tự tin, bạn sẽ thu hút và bị thu hút bởi những người và những tình huống tương tự. Nếu bạn không yêu quý bản thân mình, bạn sẽ cảm thấy gần gũi với những người cũng không ưa bản thân họ. Khi bạn bồn chồn và bối rối, bạn sẽ đồng điệu với những tâm hồn bồn chồn và bối rối như thế. Đấy là ý nghĩa sâu xa của câu châm ngôn: *"Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã"*.

Tất cả các mối quan hệ đều khởi nguồn từ bạn. Cách bạn đối xử

với bản thân sẽ tạo tiền đề cho cách bạn dung hòa với người khác. Mối quan hệ giữa bạn và chính bản thân mình càng tốt bao nhiêu thì mối quan hệ giữa bạn và những người khác sẽ tiến triển tương ứng bấy nhiêu. Chẳng có mối quan hệ nào có thể khiến bạn cảm thấy tốt hơn về bản thân và không phải sự hài lòng của mọi người mang đến cho bạn sự chấp nhận bản thân. Nói cách khác, những người được cái tôi tự tin dẫn dắt sẽ thu hút những người sống từ nội tâm hướng ra bên ngoài. Ngược lại, những ai bị bản ngã dẫn dắt sẽ cảm thấy lôi cuốn trước những người luôn để mình bị tác động bởi các nhân tố bên ngoài. Khi chúng ta sống tự tin hơn và ít bị bản ngã chi phối, thì ta sẽ làm cho trường năng lượng của mình thay đổi tần số sao cho tương thích với những người sống tự tin.

Năng lượng của cái tôi tự tin là một dạng năng lượng *mở* và nó rung động ở tần số khác với dạng năng lượng đóng của bản ngã. Giống như một chiếc âm thoa, năng lượng của cái tôi tự tin của bạn có thể kích hoạt sự rung động của năng lượng trong cái tôi tự tin của người khác. Tương tự, năng lượng của bản ngã có thể kích hoạt cùng một nguồn năng lượng từ bản ngã của một người nào đấy. Ví dụ, những nhân viên bán hàng có kỹ năng được đào tạo để làm hài lòng các vị khách hàng khó tính. Khi bạn không hài lòng về một món hàng, một người bán hàng điềm tĩnh và khéo léo có thể làm dịu cảm xúc của bạn bằng cách nói rằng: *“Tôi hiểu vì sao anh khó chịu và tôi sẽ giải quyết vấn đề ấy ngay đây!”*. Trong khi đó, một người bán hàng hay gây hấn lại kích động sự kháng cự và đối chọi trong bạn bằng cách nói: *“Nó vẫn hoạt động bình thường mà. Anh đã làm gì nó vậy?”*.

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy “nồi nào úp vung nấy” là điều có thật. Những người nghiện rượu, bị lạm dụng lúc thơ bé và những người bị bỏ rơi sẽ cuốn hút vào mình những đối tượng tương tự. Có khá nhiều người mắc chứng chăm lo cho người khác quá mức mà nguyên nhân cơ bản là do họ đã trải qua thời thơ ấu phải chăm sóc cho cha mẹ, anh chị em hoặc những thành viên khác trong gia đình quá nhiều. Điều này cũng giải thích vì sao những người kết hôn hai, ba lần nói rằng họ đã vô tình kết hôn với cùng một dạng người hết lần này đến lần khác.

Sự cuốn hút lãng mạn

Lúc nhỏ, mỗi khi làm gì sai là Sharon đều cố gắng hết mình sửa sai để giành lại tình cảm của mẹ cô. Bà luôn khắt khe cho đến khi Sharon chứng tỏ mình là một cô bé hoàn hảo. Giờ đây, cô bé hoàn hảo ấy lại bị cuốn hút vào những người đàn ông bất ổn về mặt tâm lý. Sharon luôn nhớ đến mối quan hệ giữa cô và mẹ mình khi hẹn hò, để rồi tự hạ thấp giá trị bản thân với mong muốn có được tình yêu và sự chấp thuận mà cô đã không nhận được từ mẹ mình thời thơ ấu.

Ở tuổi bốn mươi bốn, Phyllis vô cùng khổ sở khi mỗi người cô quen gần như đều góp phần tạo nên nỗi khổ ấy. Cha cô mất vì chứng nghiện rượu, còn chồng cô thì chẳng thể giữ nổi công việc vì cứ say xỉn suốt ngày. Cô than thở: *"Tôi cứ tiếp tục sống với những kẻ bại trận. Tại sao cuộc đời tôi lại khốn khổ như thế này?"*.

Hiện tượng "*nồi nào úp vung nấy*" có thể được khoa học giải thích như sau: trong các mối quan hệ lãng mạn, bộ não của chúng ta cố gắng tái tạo những điều đã xảy ra trong quá trình trưởng thành của ta (cả tốt lẫn xấu) nhằm sửa chữa chúng. Harville Hendrix[(1)] đã phát triển phương pháp điều trị "Imago" cho các mối quan hệ. Liệu pháp này nhằm giải quyết các vấn đề trong hôn nhân dựa trên luận điểm cơ bản vừa nêu ("Imago" trong tiếng La-tinh có nghĩa là "hình tượng"). Có nhiều bằng chứng chỉ ra rằng sự cuốn hút lãng mạn hình thành dựa trên tổ hợp hình ảnh về những người ảnh hưởng đến bạn nhiều nhất khi còn nhỏ. Hình tượng này tựa như một khuôn mẫu quyết định mẫu người bạn đời của bạn khi bạn trưởng thành. Nếu có sự tương thích giữa người mà bạn tiếp xúc với hình tượng trong đầu mình, bạn sẽ cảm thấy thích thú khi tìm hiểu họ. Những người đang ở trong các mối quan hệ yêu đương kích hoạt trong nhau những nỗi băn khoăn và đẩy họ về với những mâu thuẫn trong quá trình trưởng thành của họ với mong muốn cải thiện nó trong lần tiếp theo.

Trong nhiều trường hợp, chúng ta vô thức chọn một ai đó tương thích với "hình tượng" của mình. Ta thường vô tình quẩn quanh với những con người và tình huống mà ta cảm thấy thoải mái, quen thuộc. Thậm chí, ngay cả khi ta đã thề sẽ tránh xa những tình huống làm tổn thương mình nhưng rồi bằng cách nào đấy, ta lại rơi vào chính những tình huống ấy dù biết rõ hậu quả sẽ ra sao. Chúng ta tìm đến với cùng một người để nhận lãnh cùng một sự phản hồi. Ta tiếp tục giải quyết vấn đề theo những phương pháp cũ mà ta biết chúng không hề mang lại hiệu quả. Tại sao chúng ta cứ tiếp tục lặp lại cùng một hành động nhưng lại mong chờ kết quả khác đi? Theo Harville

Hendrix thì đấy là do tác động của "hình tượng" vô thức:

> *"Nhiều người rất khó khăn để chấp nhận sự thật là họ đã tìm kiếm những người bạn đời tương tự với cha mẹ họ. Khi tỉnh táo, họ chỉ tìm kiếm những người có các đặc điểm tốt đẹp như: tốt bụng, giàu tình cảm, ưa nhìn, thông minh và sáng tạo. Vì trải qua tuổi thơ không hạnh phúc nên họ cố tình tìm kiếm những người hoàn toàn khác với cha mẹ mình. Họ tự nhủ: "Tôi sẽ chẳng bao giờ lấy một kẻ nát rượu như cha mình", "Không bao giờ tôi cưới một người bạo ngược như mẹ mình". Thế nhưng, bất chấp những dự định tỉnh táo ấy, họ bị cuốn hút vào những người bạn đời hội tụ cả những ưu lẫn khuyết điểm của cha mẹ mình; và điều đáng chú ý là những khuyết điểm thường có sức ảnh hưởng lớn hơn."*

Về cơ bản, chúng ta tìm kiếm những con người có những điểm thiếu sót giống hệt cha mẹ ta. Đó là lúc bộ não cũ của ta đang quay về thực tại để sửa chữa những sai lầm trong thời thơ ấu. Chúng ta trông đợi người bạn đời sẽ bù đắp cho ta vì những mất mát mà ta đã trải qua, nhưng thật không may khi kết quả là ta lại tiếp tục bị tổn thương từ chính sự tương thích về "hình tượng" ấy.

Giải pháp để thay đổi dạng cuốn hút này là bạn phải tìm ra điều gì là bất ổn và thay đổi nó, thay vì lặp lại nó. Bước đầu tiên là bạn cần tỉnh táo hơn trước những gì đang diễn ra trong con người mình khi ta cảm thấy cuốn hút trước ai đó. Hãy xác định phần nào trong con người bạn đang ra sức tìm kiếm một mối quan hệ để chữa lành những vết thương của chúng. Hãy mang đến cho chúng những điều mà chúng chưa bao giờ có được từ cái tôi tự tin của bạn. Việc làm này được gọi là sự tự dỗ dành bản thân. Thông qua bản chất tình cảm và sự kết nối thuần khiết của mình, cái tôi tự tin sẽ dỗ dành những phần bị tổn thương trong bạn để rồi giành lấy quyền lựa chọn trong các mối quan hệ.

Emily có thể nhìn thấy việc mình cứ lặp đi lặp lại những lựa chọn không lành mạnh và bị mắc kẹt trong những mối quan hệ đó như thế nào. Những người đàn ông lạnh lùng trở nên nhạt nhẽo đối với cô. Cuối cùng, cô đã gắn bó với một người đàn ông giàu tình cảm và họ đã cùng chia sẻ sự quan tâm cùng tình yêu thương với nhau.

Ứng dụng “Lực hút nam châm”

Việc bảo vệ bản thân trước những mối quan hệ và tình huống không lành mạnh bắt đầu bằng việc bạn chấp nhận bản thân và yêu thương chính mình. Khi ấy, bạn phát ra những ý nghĩ và cảm xúc tích cực, chỉ cuốn hút và bị cuốn hút trước những người cùng phát ra một nguồn năng lượng tích cực như bạn.

Người tái phạm

Bạn có phải là người lặp đi lặp lại lỗi lầm trong cuộc sống riêng tư? Nếu vậy thì bạn hãy xác định lại những ý nghĩ, những phần hoặc những hành động đã che khuất cái tôi tự tin của mình. Hãy xác định những việc khiến bạn cảm thấy cuốn hút trước những con người và hoàn cảnh ngăn cái tôi tự tin dẫn dắt cuộc đời bạn. Tiếp theo, hãy ứng dụng các bí quyết đã nêu ở những chương trước, hãy chọn cho mình một hướng đi từ nội tâm hướng ra bên ngoài và từ ngoài vào trong mà bạn chưa từng áp dụng bao giờ.

Thiền định ứng dụng lực hút nam châm

Hãy nghĩ về bản thân như một thanh nam châm có lực hút vô cùng mạnh, có khả năng hút tất cả mọi thứ tốt đẹp xung quanh mình. Hãy tạo ra những ý nghĩ lành mạnh, tích cực về bản thân và những người khác. Hãy gửi đến bản thân những thông điệp tích cực giúp khẳng định mình. Hãy liệt kê những phẩm chất của mình cùng những điều tốt đẹp mà cuộc sống đã ban tặng cho bạn. Hãy tập trung vào những điều mà bạn đầy đủ thay vì thiếu thốn. Hãy cầu nguyện để những điều tốt đẹp nhất sẽ đến với những người mà bạn quen biết, cả những người thân thiết nhất lẫn người bất đồng với bạn. Hãy phát ra những ý nghĩ và cảm xúc tích cực. Hãy lấp đầy tâm trí mình bằng những ý nghĩ lành mạnh và tưởng tượng những điều tốt đẹp sẽ đến với bản thân. Hãy cảm nhận bạn đang thu hút bất cứ thứ gì mà mình phát ra với lời khẳng định sau:

> *Tôi là một người khỏe mạnh, giàu tình cảm và hạnh phúc, tôi thu hút những con người và tình huống tương tự.*

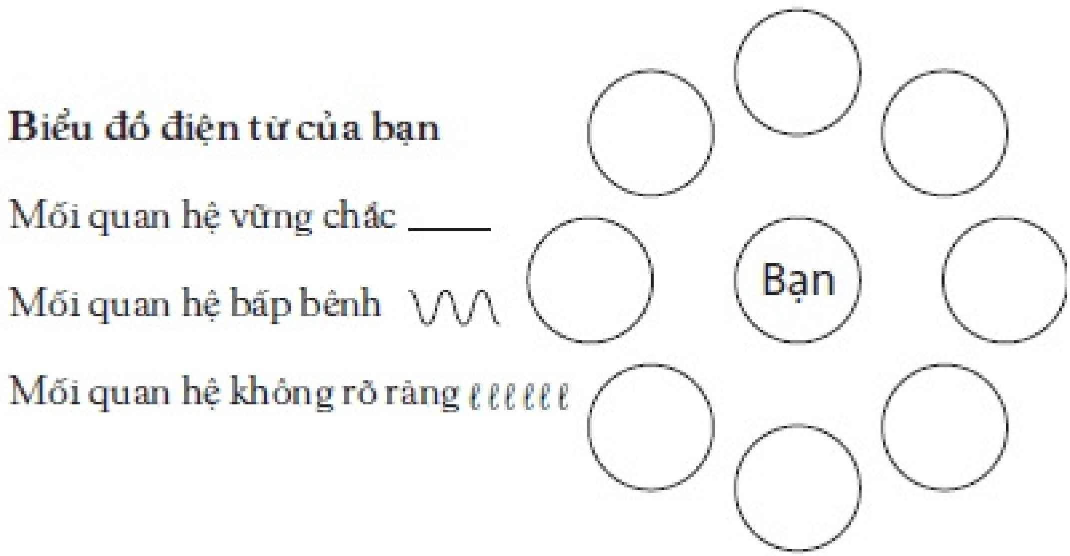
Phương pháp thiền sau đây của Catherine Ponder sẽ giúp bạn

củng cố “Lực hút nam châm”:

> *Tôi là một thanh nam châm có lực hút vô cùng mạnh mẽ. Tôi có thể thu hút về phía mình mọi điều mà tôi khao khát dựa vào những suy nghĩ, cảm xúc và hình ảnh trong tâm trí mà tôi đang ấp ủ và phát ra. Tôi là trung tâm của vũ trụ! Tôi có sức mạnh để tạo ra bất cứ thứ gì mà tôi mong muốn. Tôi có thể thu hút bất cứ điều gì tôi phát ra. Trong tâm trí mình, tôi bắt đầu chọn lựa và chấp nhận những điều tốt đẹp nhất, cao quý nhất trong cuộc sống. Giờ đây, tôi chọn lựa và chấp nhận sức khỏe, thành công và hạnh phúc. Giờ đây, tôi lựa chọn sự giàu có phồn thịnh cho bản thân và cho cả nhân loại. Đây là một vũ trụ giàu có, thân thiện. Tôi dám chấp nhận sự giàu có, sự thân thiện của nó và giờ đây tôi đang tận hưởng chúng!*

Biểu đồ điện từ của bạn

Hãy nghĩ về tám người quan trọng trong cuộc sống của bạn: vợ (chồng)/người yêu, cha mẹ, con cái, bạn bè, đồng nghiệp hay những người khác. Ở hình dưới đây, hãy viết tên của họ vào những vòng tròn xung quanh vòng tròn có chữ “bạn”. Kế đến, hãy vẽ một đường nối tượng trưng cho bản chất mối quan hệ của bạn với mỗi người. Các đường thẳng tượng trưng cho những mối quan hệ vững chắc, lành mạnh; những đường cong dợn sóng tượng trưng cho những mối quan hệ bấp bênh; còn những đường xoắn tượng trưng cho các mối quan hệ rối rắm và không rõ ràng.



Sau khi bạn đã hoàn thành biểu đồ điện từ của mình, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau đây:

1. Biểu đồ này cho bạn biết được điều gì về bản thân và những mối quan hệ của mình?

2. Trong cuộc sống, những người xung quanh bạn là người thế nào?

3. Họ có giúp bạn củng cố lòng tự tin hay làm suy yếu nó đi?

4. Những dấu hiệu nào cho bạn thấy cuộc sống của bạn được dẫn dắt từ nội tâm hướng ra bên ngoài?

5. Bạn muốn thay đổi dạng quan hệ nào giữa bạn với nội tâm bạn, hoặc giữa bạn và người khác?

6. Phần bản ngã nào đang cản đường bạn và cần sự chú ý, trân trọng, thấu hiểu của bạn trước khi cải thiện được các mối quan hệ của bạn?

7. Với sự dẫn dắt của cái tôi tự tin, hãy xem liệu bạn có thể đáp ứng nhu cầu tình cảm của tất cả các phần mà bạn đã xác định ở những câu hỏi trước bằng cách mang đến cho chúng sự dỗ dành và tình cảm trìu mến mà chúng chưa từng được nhận khi bạn còn nhỏ hay không.

CHƯƠNG 11 NGUYÊN LÝ CHIẾC BOOMERANG[1]

Tôi đã phát hiện ra rằng nếu chúng ta yêu cuộc sống thì nó sẽ yêu lại ta.

- Arthur Rubinstein

Chiếc gương phản chiếu

Nhiều năm trước, tôi cảm thấy hết sức phấn khởi khi nhận ra mình đang dần được khai sáng. Vòng vèo qua những ngọn đồi ở North Carolina, chiếc xe nhỏ của tôi chầm chậm dừng lại trước một trung tâm tu học Phật giáo nằm dưới những rặng núi quanh năm sương khói phủ mờ, nằm ngay ranh giới North Carolina và Tennessee. Mặc dù đã được nghe kể về những buổi học tuyệt vời ở đây nhưng tôi vẫn chưa có cơ hội để tham dự vì cuộc sống của tôi quá bận rộn. Tuy vậy tôi quyết định cuối tuần này sẽ thay đổi mọi thứ. Tôi dành hẳn cả hai ngày, cùng với những học viên khác, ngồi bắt chéo chân, thiền định, tụng kinh và suy ngẫm về vạn vật, về vũ trụ. Tôi hình dung rằng mình sẽ tìm được sự thanh thản nội tại và tin rằng tất cả những bí mật của cuộc sống sẽ được phơi bày trước mắt tôi cùng lúc. Ai lại không hào hứng cho được chứ? Tôi đang trong quá trình trở thành một *"thực thể cao cấp hơn"*! Một người bạn lâu năm đã kể với tôi về trung tâm tu học này và bảo với tôi rằng những trải nghiệm mà tôi có ở đây sẽ phản chiếu cuộc sống hằng ngày của tôi.

Tôi nhớ lại mình đã vẫy tay chào anh và thầm nghĩ rằng: *"Đúng thế! Hãy để tôi được nghỉ xả hơi!"*.

Cuộc sống của tôi thật sự rất căng thẳng và ngoài tầm kiểm soát. Tôi đang tìm kiếm sự thanh thản nội tại và phương hướng cho mình. Liệu trung tâm tu học này sẽ mang đến những điều ấy: gội rửa tôi trong sự thanh thản nội tại? Sẽ thật tệ hại nếu lần này tôi lại đến nhầm chỗ.

Nhưng rồi tôi đã đến đó và... bị lạc đường. Khi phải để chiếc xe bò chậm chạp qua những khúc quanh, tôi nhận ra mình đã tính toán sai về khoảng thời gian cần thiết để đến đây. Vì sáng nay tôi đã bắt đầu làm việc muộn nên buổi chiều, tôi phải ở lại văn phòng khá trễ. Vậy là tôi đã không thể lên đường trước khi trời tối. Khi màn đêm buông xuống, tôi chẳng thể nhìn rõ con đường bụi bặm, bé xíu mà lại chẳng hề có biển báo, uốn lượn ngoằn ngoèo trước mặt. Tôi đã bỏ quên mắt kính trên máy bay hồi đầu tuần, trong khi trời lại bắt đầu đổ mưa. Tôi lo lắng không biết liệu mình có đến kịp để ăn tối và tụ họp cùng các tu sĩ – những người chỉ dẫn cho chúng tôi cách luyện tập vào cuối tuần – hay không. Giận dữ và thất vọng, tôi nguyền rủa bóng tối và đập mạnh vào tay lái. *Phải chi mình khởi hành sớm hơn!*

Đói lả và kiệt sức, nhưng cuối cùng thì tôi cũng đã trông thấy biển hiệu của trung tâm tu học. Khi vào trong, người ta báo cho tôi biết rằng những người khác đã ăn tối và đang tụ họp để nghe hướng dẫn. Tôi húp vội một tô xúp cùng một mẩu bánh mì rồi chạy đến chỗ tập trung và sà vào chỗ của mình. Tôi như sắp tắt thở, tim đập mạnh trong khi tay thì run. Các túi hành lý của tôi vẫn còn nằm trong cốp xe nên khi những người khác đã yên vị trong phòng của họ thì tôi lại là "kẻ vô gia cư". Khi ấy, vị tu sĩ thông báo rằng chúng tôi không được lên tiếng trong vòng hai mươi bốn giờ, bất kể chuyện gì. Tim tôi se lại, còn dạ dày thì "biểu tình" như chống lại sự thanh thản mà tôi mong đợi. Tôi càu nhàu: *"Khi nào thì sự thanh thản nội tại mới đến đây?"*.

Giờ đây khi nhìn lại, tôi nhận ra rằng người bạn của mình đã nói đúng. Trải nghiệm mà tôi có được tại trung tâm tu học là tấm gương để tôi nhìn rõ hơn về bản thân và cách sống của mình. Thậm chí, trước khi đến trung tâm, tấm gương ấy đã bảo với tôi rằng: *"Tôi chẳng thể thấy được gì đâu. Tôi bị lạc lối, không chỉ ở những con đường núi ngoằn ngoèo mà trong chính hành trình của đời mình"*. Nhìn lại, tôi nhận ra rằng những người bạn cũ quen thuộc của tôi - sự hấp tấp, thất vọng và giận dữ - đã đồng hành cùng tôi trong chuyến đi ấy. Khi ngồi trước mặt vị tu sĩ đã yêu cầu giữ im lặng, tôi nhận ra có thêm hai người bạn khác - sự nôn nóng và lo lắng - cũng đồng hành cùng tôi. Thế là tôi đã được khai sáng, nhưng tại thời điểm ấy tôi lại không hề hay biết.

Những tình huống, đặc biệt là những tình huống thử thách, cũng là tấm gương phản chiếu để bạn có thể học hỏi. Bạn không thể yêu hoặc ghét một trải nghiệm nào đấy trừ phi nó phản chiếu cho bạn

thấy điều gì đấy về bản thân mình. Đây là bí quyết boomerang. Bí quyết này cũng đúng trong cách bạn cư xử với những người khác. Khi bạn phản ứng tiêu cực đối với ai đấy, thường thì đó chính là phản ứng của một phần bản ngã trong con người bạn. Nhiều người cho rằng lỗi lầm của người khác cũng giống như đèn pha ô tô vậy, chúng luôn có vẻ sáng hơn đèn pha ô tô của ta. Nhiều người đã trở thành chuyên gia trong việc đánh giá và phán xét người khác bởi nó giúp họ không bị soi mói. Thật ra, những khuyết điểm của người khác mà ta chỉ ra lại chính là những điều mà ta không thích về bản thân mình. Việc tập trung vào lỗi lầm của người khác đơn thuần là cách để ta tránh nhìn nhận sự thật rằng những điều ấy cũng tồn tại trong con người ta và chúng ngăn cản ta nhận ra mình cần phải hoàn thiện bản thân ở điểm nào.

Nhà tâm lý học Carl Jung[2] từng nói: "*Bất cứ điều gì ở người khác khiến ta bực mình đều có thể giúp ta hiểu hơn về chính bản thân mình*". Đôi khi, bạn sẽ bắt gặp bản ngã của mình đang thực hiện sứ mạng truy tìm lỗi lầm. Một khi bước lùi lại, bạn sẽ thấy rằng những gì làm bạn khó chịu lại chính là một phần trong con người bạn. Việc chỉ trích người khác chỉ là cách để bạn cảm thấy khá hơn trong lòng. Nếu chỉ ra được sai sót của người khác, bạn sẽ thấy lỗi lầm của mình dễ tha thứ hơn, hoặc thậm chí làm bạn thấy mình ở đẳng cấp cao hơn.

Bí quyết boomerang giúp bạn biết kiềm chế bản thân khi muốn phán xét người khác và lưu ý những gì mà sự chỉ trích phản ánh về chính bản thân mình. Để rồi sau đó, bạn có thể tận dụng nguồn năng lượng mà bạn định dùng để chỉ trích người khác vào những việc tốt đẹp khi tự hoàn thiện bản thân. Một khi đã thấu suốt được bí quyết này, bạn có thể thực hành việc tìm kiếm ưu điểm thay vì khuyết điểm của người khác. Hãy để ý xem cảm giác của bạn sẽ thay đổi như thế nào khi bạn ngợi khen người khác, chứ không phải hạ thấp họ. Phương pháp này sẽ mang đến cho người khác những lời khen tặng xứng đáng, còn bản thân bạn thì có cơ hội đạt được nhiều sự thông hiểu và lòng tự tin.

Quy luật boomerang nhắc nhở ta rằng bất cứ điều gì đang diễn ra trong nội tâm ta sẽ được phản chiếu ra ngoài đời thật và lại quay trở về như một chiếc gương để ta soi rọi mà sửa chữa nếu ta sẵn lòng. Tất cả những ý nghĩ, cảm xúc và hành động của ta đều sẽ quay trở về dưới dạng nào đấy. Những thông điệp tích cực sẽ mang về những trải

nghiệm tích cực. Ngược lại, những ý nghĩ xấu xa sẽ mang đến cho ta những điều xấu xa, có thể không phải ngay tức thì mà sẽ dần xuất hiện trong cuộc sống của ta.

Chuyện về Claire là một ví dụ điển hình về lòng đố kỵ. Claire cảm thấy hết sức cay cú khi ai đó gặp may. Điều tốt đẹp của người khác lại trở thành cái tát giáng vào mặt cô. Khi một người đồng nghiệp kể về thành tích giỏi giang của con cái anh cũng như sự tuyệt vời của vợ anh, thì Claire sưng sỉa: *"Tôi chẳng muốn nghe những chuyện ấy. Nó khiến tôi cảm thấy đời mình chẳng là gì cả!"*.

Khi một người bạn kể cho Claire nghe về vận may của mình, Claire nhăn mặt khó chịu. Cô giận dữ thốt lên: *"Tại sao cậu cứ luôn gặp may thế? Tại sao cứ luôn là cậu? Sao không thể là tớ cơ chứ?"*.

Claire không nhận ra được rằng lòng đố kỵ đã che mất cuộc sống tự tin của cô. Sự cay cú của cô đã bật ngược trở lại, khiến cô sống một cuộc đời ảm đạm. Theo nhà nhân đạo người Pháp Jean Vanier[(3)] thì: *"Lòng đố kỵ xuất phát từ sự thờ ơ, hoặc sự thiếu niềm tin của con người đối với những món quà mà họ có"*. Vận may của người khác nhắc nhở Claire nhớ về sự bất hạnh và thiếu tự tin trong nội tâm cô. Claire không thể nhìn thấy những món quà của mình bởi cô đã bị lòng ganh ghét làm cho mờ mắt.

Lòng đố kỵ ngăn không cho ta nhìn thấy những phúc lành và sự "giàu có" của mình. Cùng với sự ghen ghét, nó là phần thuộc bản ngã đang cố gắng lấy cho bạn những gì mà bạn không có, nhưng bằng cách đó, chúng vô tình làm tăng cảm giác thiếu thốn trong bạn. Chúng tước quyền lãnh đạo cuộc sống của bạn và lan rộng ra. Khi bạn đưa chúng vào thế giới thật, chúng sẽ lại quay trở về với bạn dưới dạng một cuộc sống bần cùng. Lòng tự tin không xuất phát từ việc ham muốn những gì thuộc về người khác, mà chính là từ sự biết ơn đối với những gì bạn có cũng như từ việc thực hiện các bước cần thiết để tạo ra điều mình mong muốn. Khi bạn chân thành chia sẻ niềm vui với người khác về vận may của họ, điều kỳ diệu sẽ đến với bạn: bạn cũng bất ngờ có được vận may. Khi bạn biết tận hưởng niềm vui, bạn sẽ có được hạnh phúc. Còn khi bạn đập bàn, dậm chân hoặc ôm ấp nỗi đắng cay, bạn sẽ cảm thấy vô cùng tệ hại. Như vậy, bạn đã trải nghiệm quy luật của chiếc boomerang nhưng lại không hề hay biết.

Tác giả Shakti Gawain viết rằng:

“Bất cứ điều gì mà bạn cố tạo ra cho người khác sẽ luôn quay về với bạn, bao gồm cả những hành động yêu thương, giúp đỡ, an ủi lẫn những hành động phá hoại.”

Ta càng sử dụng những ý nghĩ, cảm xúc và hành động để yêu thương bản thân, người khác và có được nhiều hành vi tốt bao nhiêu, thì ta càng nhận được tình yêu, hạnh phúc và sự giàu có nhiều bấy nhiêu. Bí quyết boomerang nói rằng việc chuyển đổi những ý nghĩ, lời nói và hành động tiêu cực sang tích cực, mang tính xây dựng sẽ tạo ra những trải nghiệm tích cực trong cuộc sống.

Vào một kỳ nghỉ nọ, tôi tới mua sắm ở một cửa hàng bán thực phẩm từ thiên nhiên và bắt chuyện với người chủ cửa hàng. Cuộc trò chuyện khởi đầu rất vui vẻ nhưng khi kết thúc, tôi lại thấy mình đang độc đoán phê phán người nghệ sĩ piano chơi trong buổi hòa nhạc mà chúng tôi vừa xem gần đây. Tôi vô cùng ngạc nhiên khi nhận ra mình đang phản bác mọi thành tựu mà cô đạt được. Dù bản thân tôi cũng không thích những lời lẽ tuôn ra từ miệng mình, nhưng tôi lại không thể dừng thông điệp tiêu cực ấy.

Đột nhiên, không khí cuộc trò chuyện giữa chúng tôi thay đổi hẳn, từ sự cởi mở ban đầu giờ trở nên lạnh tanh. Nụ cười của cô chủ cửa hàng biến mất, thay vào đó là nét mặt nghiêm nghị. Những cái liếc mắt vui vẻ giờ biến thành cái nhìn trống rỗng. Sự tiêu cực mà tôi phát ra ở cửa hàng tạp hóa đã trở thành tiếng sấm dội lại tôi qua thái độ của cô chủ cửa hàng. Suốt thời gian còn lại trong ngày, tôi đã có cảm giác hết sức bất an về những lời phê phán thiếu công bằng của mình.

Số một là số nguyên

Các nhà siêu hình học cho rằng tất cả chúng ta đều chứa nguồn năng lượng vô bờ. Chúng ta đều có sự kết nối nội tại, cũng giống như vạn vật trong vũ trụ. Bất luận chúng ta có cố gắng tách mình ra thành một cá nhân như thế nào chăng nữa thì ta vẫn được kết nối với tất cả. Mỗi chúng ta là một khối lớn các hạ nguyên tử; và mỗi người đều có một trường điện từ riêng.

Khái niệm về tổng thể rất được giới khoa học tin cậy. Các nhà vật lý học tuyên bố rằng khi các nguyên tử trong một phân tử thẳng hàng nhau theo một kiểu nào đó và đạt đến con số tới hạn thì các nguyên tử còn lại sẽ tự động sắp xếp theo cùng một kiểu như thế. Khi có đủ số người tán thành một việc gì đó - nghĩa là khi đã đạt được khối tới hạn - thì mỗi người sẽ nhìn nhận thực tế theo cách tương tự nhau. Vì khối tới hạn của mỗi loài suy nghĩ và hành động theo một cách nhất định, nên phần còn lại của loài ấy cũng sẽ bắt chước theo như thế. Nhà tâm lý học Carl Jung đã đề cập đến phần *"vô thức tập thể"* kết nối chúng ta với những người khác và chúng ta tác động đến nhau từ trong tiềm thức của mình.

Đạo Lão đề cập đến thuyết âm - dương, những điều đối lập trong cuộc sống, chẳng hạn như tốt - xấu, yêu - ghét, vui vẻ - buồn bã, giống đực - giống cái, tượng trưng cho sự kết nối nội tại, sự hài hòa và sự biến hóa của vạn vật. Ví dụ, trạng thái âm và dương của nước có nghĩa là nước có cả tính cương và nhu. Nó có thể lấy đi sự sống và cũng có thể tái sinh vạn vật. Âm thanh róc rách của dòng nước vỗ về ta, vị mát lành của nước giúp ta tỉnh táo trong những ngày oi ả. Cơ thể ta cần nước để tiếp tục sự sống. Tuy nhiên, với thời gian, sức nước có thể bào mòn đá và tạo nên những hẻm núi vừa sâu vừa dài như Grand Canyon. Sức nước có thể phát ra dòng điện và hủy diệt con người qua những cơn bão lũ. Vậy nên trạng thái âm – dương của nước minh họa cho sự song song tồn tại của sự bảo tồn và sự hủy diệt trong cuộc sống, rằng có những điều trái ngược tồn tại trong một thực thể.

David Richo đã mô tả *"bí quyết hai tay"* cho phép bạn nhìn nhận những điều trái ngược trong một tình huống khó khăn với tư cách là một nhân chứng, chứ không phải là nguyên đơn hay thẩm phán, như sau:

> *"Tôi bị mất việc, cảm thấy suy sụp và rất lo sợ. Nhưng tôi cũng biết rằng mình cần phải tìm công việc khác. Thế là tôi giữ tình trạng thất nghiệp trong một tay và sự chấp nhận mất mát một cách yên lặng. Ở tay kia, tôi giữ kế hoạch tìm công việc mới. Đây là cách để sự suy sụp của tôi không biến thành sự tuyệt vọng. Việc nắm giữ những điều đối lập mang đến cho tôi sự thanh thản và lòng can đảm."*

Việc các nhà vật lý học lẫn thần học đều đồng ý về khái niệm đồng nhất tạo nền tảng cho quy luật boomerang. Chính vì thế, nếu chúng ta đều là một, thì mỗi khi ta giúp đỡ hoặc làm tổn thương bản thân cũng có nghĩa ta đã giúp đỡ hoặc làm tổn thương ai khác. Tương tự, mỗi khi ta giúp đỡ ai đó thì chính là ta đã giúp đỡ chính mình; và mỗi khi ta làm tổn thương người khác, ta cũng đồng thời làm tổn thương bản thân ta. Nguồn năng lượng từ những lời lẽ và hành động mang tính tiêu cực sẽ kích động nguồn năng lượng ở người nhận để rồi quay trở lại dưới dạng thức nào đó và làm tổn thương ta. Mỗi khi ta gửi cho mình một ý nghĩ tiêu cực hoặc tự hạ thấp bản thân, ta sẽ chuyển tổn thương tự tạo ấy vào những mối quan hệ hàng ngày. Khi ta yêu thương bản thân mình trước tiên và trên tất cả, ta sẽ chuyển tình yêu thương ấy vào việc quan tâm giúp đỡ những người xung quanh. Biểu hiện của tình yêu khởi đầu bằng việc yêu thương chính bản thân mình.

Khi hành động trở thành chiếc Boomerang

Đến bây giờ, tôi vẫn còn nhớ những buổi cắm trại ở miền Nam thời thơ ấu, nhớ đến hình ảnh những con đom đóm bay đầy trên bầu trời mùa hè tối đen cũng như cảnh các tín đồ dùng quạt để làm giảm cái nóng oi ả khi tụ họp dưới căn lều lớn để cử hành lễ tế. Tôi thường nhìn trộm qua khe hở của căn lều để nhìn các tín đồ đưa tay lên cao, hướng về phía thiên đàng, vỗ tay, lầm rầm khấn nguyện, chạy lên chạy xuống và đôi khi họ đưa chân lên đầu và xoay tròn người khi họ đi vào trạng thái xuất thần. Những điều nhìn thấy đã không ngừng kích thích trí tò mò của tôi. Tôi đoán rằng các tín đồ này đang thực hiện những nghi thức tôn giáo cực kỳ quan trọng đối với họ, cả về mặt tinh thần lẫn thể chất.

Hầu hết những người đã từng có trải nghiệm tâm linh đều có thể kể cho bạn nghe về sự thăng hoa tự nhiên có liên quan đến tôn giáo mà thường rất khó diễn tả. Sự thăng hoa tự nhiên ấy là kết quả của các kết nối trong não và có thể xuất hiện khi cầu nguyện, thiền định, suy ngẫm hoặc các trải nghiệm nội tâm khác. Đối với một số người, đó là xúc cảm mạnh mẽ mà họ cảm nhận được khi ngắm vẻ đẹp của buổi hoàng hôn. Đối với những người khác, đó là sự kết nối tâm linh

đầy ý nghĩa qua những lời cầu nguyện, là niềm vui sướng được thăng hoa từ việc thiền định sâu lắng hoặc là sự kết nối với sức mạnh bề trên. Trong suốt quá trình thiền định, những người ngồi thiền nhận rõ cảm giác thanh thản, sự hòa hợp và sự siêu việt trong lòng mình. Các nhà khoa học cho rằng những cảm giác này có liên quan đến sự gia tăng hoạt động ở phần thùy trước của não bộ (nằm ngay sau trán) và sự giảm thiểu các hoạt động ở vùng thùy đỉnh nằm ở đỉnh đầu.

Những trải nghiệm bên trong đầy ý nghĩa này có thể đóng vai trò thiết yếu cho sự sống của ta. Chúng tạo ra những phản ứng sinh hóa đặc biệt có lợi cho sức khỏe của ta. Các nhà khoa học cho rằng những người thường xuyên tiến hành các nghi thức tôn giáo như đi nhà thờ hoặc ngồi thiền thường sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn những người không tham gia các hoạt động ấy.

Các nhà thần kinh học cho biết tâm trí của con người ảnh hưởng đến mỗi tế bào trong cơ thể họ bởi vì ý nghĩ hoạt hóa các hoóc-môn mang thông tin đi khắp cơ thể. Hãy tưởng tượng việc ấy diễn ra như sau: các tế bào trong cơ thể bạn luôn cố gắng lắng nghe suy nghĩ của bạn và chúng sẽ bị biến đổi bởi các ý nghĩ ấy. Mỗi khi bạn có một ý nghĩ hay cảm xúc, mỗi tế bào trong cơ thể bạn sẽ tạo ra một chuỗi axit amin thần kinh, vốn là các hóa chất mang thông tin đi khắp cơ thể và trực tiếp ảnh hưởng đến thể chất của bạn. Thông qua hoạt động của các chuỗi axit amin thần kinh này, bạn sẽ nhận được tình yêu, sự vui sướng, hoặc sự thất vọng và thịnh nộ từ chính bản thân mình.

Nhà tâm lý học Hans Selye(4) từ lâu đã giải thích cách cơ thể ta sản sinh các độc tố ra sao khi ta bị những cảm xúc tiêu cực bủa vây. Ví dụ, khi bạn bị căng thẳng cực độ, não bộ sẽ gửi một thông điệp đến cơ thể thông qua cortisol và adrenaline, các hoóc-môn gây sự căng thẳng có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn. Trong cuốn sách *"Headfirst"*, Norman Cousins(5) đã tuyên bố: *"Không có việc gì đi vào đầu óc ta mà lại không được thể hiện ra bên ngoài thông qua hoạt động của cơ thể"*. Vì vậy, hãy nhớ rằng khi bạn giận dữ đưa nắm đấm lên trời thì cơ thể bạn cũng trả ngược về bạn những hóa chất gây hại cho sức khỏe. Đó là "Quy luật của chiếc Boomerang".

Các nhà thần kinh học khẳng định rằng việc giận dữ có thể khiến ta ngã bệnh và thậm chí là giết chết ta; còn tiếng cười thì có thể giúp ta chữa lành vết thương và sống khỏe mạnh hơn. Các nghiên cứu về

hóa chất trong cơ thể chỉ ra rằng các cảm xúc tích cực và tiếng cười có thể giúp ta tăng cường hệ miễn dịch. Tiếng cười còn có khả năng kích hoạt sự sản sinh ra endorphins, chất giảm đau tự nhiên trong cơ thể giúp làm giảm các cơn đau về thể chất và sản sinh ra interleukins và interferons - các enzyme chống ung thư. Tóm lại, sự hài hước, vui vẻ có thể làm giảm căng thẳng, xoa dịu các cơn đau, đẩy nhanh quá trình hồi phục và giúp cho ta sống lạc quan hơn, bất kể thực tế có khắc nghiệt đến mấy đi nữa. Khi ta phát đi những cảm xúc tích cực, ta sẽ được nhận lại những ích lợi về mặt thể chất, giúp kéo dài tuổi thọ và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Theo *"Quy luật chiếc Boomerang"*, những người không biết chế ngự cơn nóng giận và giữ thái độ thù nghịch với người khác thì cuối cùng lại làm tổn thương chính bản thân mình. Việc cố chấp giữ lấy những cơn tức giận và sự thù hằn sẽ có hiệu ứng giống như chiếc Boomerang, sẽ quay lại làm tổn thương ta nhiều hơn người mà ta muốn trút cơn giận dữ. Khi ta nuôi dưỡng những cảm xúc tiêu cực, nghĩa là ta đã tạo cơ hội để chúng quay trở lại tàn phá hệ thần kinh, tim mạch, bộ máy tiêu hóa và hô hấp của chính ta. Càng được cái tôi tự tin dẫn dắt bao nhiêu, chúng ta càng có khả năng tránh được sự cản đường của bản ngã bấy nhiêu. Khi ấy, ta sẽ sống thọ hơn, hạnh phúc và khỏe mạnh hơn.

Sự tự tin và chu trình của chiếc Boomerang

Các nhà khoa học cũng cho ta biết rằng sự tự tin hoặc thiếu tự tin có thể là một vòng luẩn quẩn. Những người thiếu tự tin sẽ tự hủy hoại bản thân bằng thái độ và cách hành xử tiêu cực ở nơi làm việc. Vì sợ mạo hiểm nên họ không thể phát huy hết những tiềm năng của mình, hoặc có thể họ đã cố gắng làm những việc nằm ngoài khả năng của mình và bị thất bại. Cả hai thái cực đều bắt nguồn từ việc họ thiếu tự tin và không đánh giá đúng năng lực của bản thân. Họ phản chiếu sự thiếu tự tin ấy qua sự hoài nghi, những cử chỉ vụng về; và kết quả là đồng nghiệp và lãnh đạo của họ sẽ hồi đáp lại trạng thái thiếu tự tin ở họ.

Ngược lại, những người tự tin thường leo lên các nấc thang danh

vọng nhanh hơn và cao hơn. Họ là những người mạo hiểm có tính toán và biết rõ giới hạn của mình. Họ có niềm tin mạnh mẽ vào bản thân và điều đó tạo ra cảm hứng cho các đồng nghiệp khác. Họ phản chiếu sự tự tin từ trong nội tâm; và sự tự tin ấy quay trở về cuộc sống của họ dưới dạng các thành công, sự tôn trọng và thăng tiến. Trong khi những người tự tin biết cách kích hoạt lòng tin ở các đồng nghiệp thì những người thiếu tự tin lại làm lan rộng bầu không khí bi quan và những nguyện vọng kém lành mạnh. Bí quyết chiếc boomerang đều đúng trong cả hai trường hợp. Bất cứ điều gì mà ta phát đi, tự tin hay thiếu tự tin, đều cũng sẽ quay ngược về ta.

Bí quyết để đạt được sự tự tin trong công việc, trong gia đình và trong mọi lĩnh vực của cuộc sống đều nằm ở ngay trong nội tâm của mỗi con người. Hãy hợp tác với cái tôi tự tin và bản ngã của mình để đạt được điều bạn mong muốn. Lòng tự tin được phát đi sẽ quay về làm giàu cho cuộc sống của bạn. Catherine Ponder từng nói rằng:

> *"Bạn hoàn toàn có quyền chọn lựa và phát đi những gì bạn muốn nếm trải trong cuộc sống thông qua suy nghĩ, thay vì bị vùi dập trong cảm giác khó chịu hoặc những trải nghiệm thất bại của hiện tại. Cuộc sống của bạn có thể được thay đổi ngay khi bạn thay đổi cách nghĩ của mình."*

Mối quan hệ Gà và Trứng

Nếu bạn sẵn lòng nhìn vào hình ảnh phản chiếu của mình và chú ý đến những điều ẩn chứa trong ấy, bạn sẽ nhận ra rằng mỗi trải nghiệm và mối quan hệ của mình đều chứa đựng những bài học quan trọng để bạn học hỏi. Trường hợp của Sally là một ví dụ điển hình. Cùng một sự việc nhưng Sally - người đang cảm thấy bất an trong đời sống hôn nhân - cảm thấy bực mình còn Mildred - người luôn tự tin về cuộc hôn nhân của mình - thì không. Sally cảm thấy tức giận khi chồng cô đi chơi bowling với bạn bè mà không có cô. Cô bảo: "Anh ấy thích đi với bạn bè hơn là với tôi".

Trong khi đó, Mildred lại tận hưởng những phút giây hai người xa nhau và cô tin rằng việc vợ chồng có những sở thích khác nhau là

điều hoàn toàn bình thường. Cả hai cuộc hôn nhân này đều có những biểu hiện bên ngoài như nhau: cả hai người chồng đều yêu thương vợ và cùng chơi bowling vào những ngày thứ năm trong tuần; nhưng hai người vợ lại có quan niệm khác nhau về thực tế này. Rõ ràng, việc chơi bowling không phải là nguyên nhân của cơn bực dọc của Sally mà chính cách nhìn nhận vấn đề của cô mới là nguyên do chủ yếu. Cô đổ lỗi cho việc chồng mình đi chơi bowling đã gây ra sự bất an cho cô trong khi thực tế điều đó bắt nguồn từ chính những quan niệm đã được hình thành từ thời thơ ấu của cô. Cách nhìn nhận sự việc của Sally đã ngăn trở sự nối kết trong cô và làm bùng nổ cơn nóng giận mà cô dành cho chồng. Đến lượt chồng cô cũng thấy giận dữ và thất vọng trước sự ghen tuông vô cớ của cô. Điều này đã tạo nên cái vòng luẩn quẩn "gà và trứng". Cảm giác bất an của Sally về cuộc hôn nhân đã bật trở lại với cô từ thái độ của người chồng. Còn Mildred, người phát đi thông điệp tự tin trong hôn nhân, lại nhận về chính sự tự tin đó.

Hầu hết các cặp uyên ương tìm đến tôi để được tư vấn về các biện pháp cải thiện hôn nhân đều miêu tả những dạng thức của vòng luẩn quẩn "gà và trứng", trong khi họ lại không nhận ra, thấu hiểu hay phá vỡ được nó. Bí quyết chiếc boomerang cho biết bạn có thể chuyển những chu trình tiêu cực thành tích cực để nhận được nhiều sự tự tin hơn. Sally đã bắt đầu hiểu được vấn đề qua bí quyết năng lực tri giác, rằng chính cái "màn lọc" mà cô dùng để nhìn nhận tình huống đã góp phần tạo nên cảm giác đối nghịch trong cô. Việc giải quyết vấn đề từ bên trong - bằng cách phát triển một mối quan hệ giữa phần bất an và cái tôi tự tin đồng thời tiếp nhận một quan điểm lành mạnh hơn, khách quan hơn - đã giúp Sally cảm thấy an toàn và bớt giận dỗi chồng. Thái độ đổi khác của Sally đã khiến chồng cô đối xử với cô trìu mến hơn và điều đó giúp cô cảm thấy yên tâm hơn. Sally đã giải quyết tình thế khó khăn của mình bằng cách điều chỉnh lại cách nhìn nhận vấn đề của bản thân, thay vì khăng khăng buộc chồng phải bỏ chơi bowling.

Ứng dụng bí quyết "Chiếc Boomerang"

Chúng ta không chỉ phát đi nguồn năng lượng tích cực với mục đích duy nhất là để nhận lại điều gì đó. Chúng ta thực hành bí quyết "Chiếc Boomerang" vì tình yêu thương bản thân và yêu thương người

khác chân thành của mình. Bạn có thể ứng dụng bí quyết này bằng cách cho đi những điều tốt đẹp mà không cần quan tâm đến việc mình sẽ nhận được gì về vật chất và bằng cách xem những phần đối nghịch của mình đều thuộc về một tổng thể.

Bí quyết "hai tay"

David Richo đã miêu tả về bí quyết "hai tay" – thứ giúp bạn kiểm soát những phần đối nghịch của mình trong các tình huống mâu thuẫn, như sau:

> Khum hai tay, lòng bàn tay hướng lên trên và tưởng tượng rằng bạn đang giữ trong tay những phần đối nghịch. Chúng ta cảm nhận được ánh sáng và trọng lượng bằng nhau của cả hai bởi vì tay ta đang trống rỗng. Rồi ta lại nói một điều gì đó, chẳng hạn như: *"Tôi có thể thanh thản giữ lấy cùng lúc cả nhu cầu có một mối quan hệ và việc không có mối quan hệ nào vào lúc này"*.

Giờ, hãy nghĩ về một tình huống khó khăn đang giằng xé bạn. Hãy tưởng tượng bạn đang giữ tình huống khó khăn ấy trong một tay, còn tay kia thì giữ sự tự tin để giải quyết nó. Một tay chứa sự quan tâm chân thành, còn tay kia chứa lòng can đảm. Khi bạn giữ cả hai quan điểm theo cách ấy nghĩa là bạn đang chấp nhận Đạo[(6)] (trong thuyết của Lão Tử) về tình huống đó; đồng thời làm tất cả những gì có thể để giải quyết vấn đề, thay vì bị áp đảo và tỏ ra thất vọng - những điều cản trở ta tìm ra giải pháp.

Hoạt động của chiếc boomerang

Trong bài tập ở trang bên, hãy lập một vài mục tiêu cá nhân ở bốn mục được nêu. Một khi bạn đã có được bốn mục tiêu thì rất có khả năng chiếc boomerang đã quay trở về với bạn qua việc bạn nhận ra rằng: "Khi cho đi ta cũng sẽ cảm thấy đầy đủ, thỏa mãn như khi nhận về".

Tấm gương phản chiếu

Hãy viết ra năm đặc điểm tiêu cực và miêu tả mỗi đặc điểm bằng một từ về người nào đấy mà bạn không thích. Sau đấy, hãy nhìn lại danh sách ấy và để ý xem có bao nhiêu đặc điểm cũng đúng với bản

thân bạn. Sự chỉ trích, phán xét và phàn nàn của bạn có thể xuất hiện ở bạn nhiều hơn ở người kia. Chúng có thể cho bạn biết nhiều hơn về bản ngã của mình cũng như điều mà bạn có thể thực hiện để xây dựng lòng tự tin cho mình. Bạn cũng có thể thực hành bài tập này với những ưu điểm ở người mà bạn thán phục.

GIỚI THIỆU NHỮNG Ý NGHĨ TỰ TIN

1. Tôi sẽ giới thiệu những ý nghĩ tự tin với các phần bản ngã đang cần sự quan tâm của tôi hôm nay. Hãy liệt kê những phần của bản ngã và các ý nghĩ tự tin:

2. Tôi sẽ giới thiệu những cảm xúc tự tin với các phần của bản ngã đang cần các cảm xúc ấy vào hôm nay. Liệt kê những phần của bản ngã và các cảm xúc tự tin:

3. Tôi sẽ tự tin nói lên những điều mà các phần của bản ngã trong tôi đang cần lên tiếng hôm nay. Hãy liệt kê những phần bản ngã đang cần có tiếng nói, những người mà chúng muốn bạn nói chuyện và những từ ngữ đầy tự tin mà bạn sử dụng:

4. Tôi sẽ phát đi những ý nghĩ, cảm xúc và hành động tự tin đến với một người nào đấy trong hôm nay. Hãy liệt kê tên của người ấy và những ý nghĩ, cảm xúc, hành động tự tin của bạn:

PHẦN KẾT
ỨNG DỤNG 10 BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ CUỘC SỐNG TỰ TIN

Khi bạn sống tự tin từ nội tâm hướng ra bên

ngoài, lòng tự tin sẽ yêu thương lại bạn từ

ngoài vào trong.

- Bryan Robinson

Cuộc sống của chúng ta chứa đầy những triển vọng. Bạn hoàn toàn có thể tìm được cái tôi tự tin của mình nếu bạn kín đáo nhìn vào nội tâm với con mắt mong cầu hiểu biết và sự chân thật. Mặc dù không ai có thể cầm tù bạn, nhưng bạn sẽ nhận ra chính mình đã dựng nên những giới hạn ngăn không cho bạn có một cuộc sống tự tin. Ứng dụng 10 bí quyết trong cuốn sách này sẽ mang đến cho bạn một lăng kính mới để có thể phản chiếu sự thật về bản thân mình. Khi bạn sống dưới sự dẫn đạo của cái tôi tự tin, những thanh chắn của nhà tù sẽ biến mất và lòng tự tin của bạn sẽ như những vòng tròn đồng tâm trên mặt hồ gợn sóng, lan tỏa đến vòng tròn của những mối quan hệ quanh bạn. Bạn trở thành tấm gương sáng cho những người khác, giúp họ thấy được vẻ đẹp nội tâm của chính mình; và rồi họ sẽ phản chiếu những điều ấy ngược về phía bạn. Khi bạn sống tự tin từ nội tâm hướng ra bên ngoài, lòng tự tin ấy sẽ yêu thương lại bạn từ ngoài vào trong. Bài thơ của Portia Nelson, tựa đề: *“Tự truyện”* gồm có năm chương ngắn, có thể giúp bạn nhận biết sự tự tin của mình đang ở đâu vào một ngày đẹp trời nào đấy.

Tự truyện

Chương I

Tôi đi xuống đường.

Gặp một hố sâu bên lề.

Tôi rơi vào đấy.

Tôi lạc lối … và rồi tôi bất lực.

Không phải lỗi của tôi.

Tôi mãi không tìm được lối ra.

Chương II

Tôi đi xuống cùng một con đường.

Gặp một hố sâu bên lề.

Tôi giả vờ chẳng nhìn thấy nó.

Tôi lại rơi vào đó.

Tôi không thể tin mình lại ở đúng chỗ cũ.

Nhưng, chẳng phải lỗi của tôi.

Mãi rồi tôi mới tìm được lối ra.

Chương III

Tôi đi xuống cùng một con đường.

Gặp một hố sâu bên lề.

Tôi biết rõ nó ở đấy.

Tôi vẫn rơi vào…

Dường như đã là thói quen!

Mắt tôi mở lớn.

Tôi biết mình đang ở đâu.

Đó là lỗi của tôi.

Tôi tìm được lối ra ngay tức thì.

Chương IV

Tôi đi xuống cùng một con đường.

Gặp một hố sâu bên lề.

Tôi đi vòng quanh nó.

Chương V

Tôi đi xuống một con đường khác.

VỀ TÁC GIẢ



Tiến sĩ Bryan Robinson là giáo sư danh dự tại Đại học North Carolina ở Charlotte, đồng thời là một bác sĩ tâm lý. Ông là tác giả của hơn hai mươi lăm cuốn sách về chủ đề khám phá bản thân và các mối quan hệ. Nhiều cuốn sách của ông đã được dịch ra chín thứ tiếng và các công trình nghiên cứu của ông đã được giới thiệu trên tạp chí chuyên đề quốc gia. Ông là người dẫn chương trình phim tư liệu PBS với chủ đề: *"Làm việc quá mức: Khi công việc chi phối cuộc sống của bạn"*. Ông cũng xuất hiện trên các chương trình truyền hình như *"20/20"*, *"Nước Mỹ, chào buổi sáng!"*, *"Bản tin thế giới ABC buổi tối"*, *"Bản tin NBC buổi tối"*, *"Chương trình sáng sớm"*, *"Ý tưởng lớn của CNBC"* và hàng trăm chương trình trên sóng phát thanh.

Bạn có thể truy cập vào trang web của ông:

www.bryanrobinsononline.com

hoặc gửi email cho ông theo địa chỉ:

bryanrobinson@bryanrobinson.com